ओ३म्

...मारी आयु

[...सम्बन्धी विषयों पर कुछ विचार]

... rules of wisdom without con-
... in his life, is like a man who
... field but does not sow.

—A social reformer.

[जो पुरुष ज्ञान की बातें तो जान लेता है, परन्तु जीवन में नहीं ढालता, वह ऐसे किसान की भाँति है जो खेत को जोतता तो है परन्तु बीज नहीं बोता।

—एक समाज सुधारक]

[मूल्य—आयु के विषय पर कुछ अधिक चिन्तन और मनन

कहाँ क्या लिखा है ?

दो शब्द

आयु के विषय पर गत वर्षों में कई प्रवचन श्रवण करने को मिले हैं और कई लेख अध्ययन करने को मिले हैं, जो समय-समय पर भिन्न-भिन्न पुस्तकों, ट्रेक्टों व मासिक, साप्ताहिक और दैनिक पत्रों में छपे हैं। उनके आधार पर यह सामग्री प्रिय बन्धुओं की भेंट है। आशा है कि यह सामग्री उनके काम आयेगी और उन्हें इस विषय पर अधिक चिन्तन के लिये प्रेरित करेगी।

पहली पुस्तकों की भाँति इस पुस्तिका के निर्माण करने में अपने मित्र श्री बलदेव सहाय कपूर का पूर्ण सहयोग रहा है। किसी भी बन्धु को इस पुस्तिका से कुछ लाभ हुआ तो यह प्रयास सफल समझा जायेगा।

इस पुस्तिका के अध्ययन पर बन्धुवर और हितैषी यदि कोई बात अशुद्ध पावें अथवा इसको और भी उपयोगी बनाने के लिये उनके मन में कोई सुझाव आवें तो वे मुझे सूचित करने की कृपा करेंगे ताकि आगामी संस्करण में इनका लाभ उठाया जा सके।

धन्यवाद।

इलाहाबाद
अगस्त, १९७७

शुभचिन्तक
ज्ञान चन्द

इस पुस्तिका के प्राप्त करने का पता निम्नलिखित है :—

ज्ञान चन्द
अवकाशप्राप्त लेखाधिकारी
९३, दरभंगा कालोनी,
इलाहाबाद (उ० प्र०)

१. भूमिका

हम सब जब माता-पिता और अन्य बड़ों के चरण स्पर्श करते हैं तो आशीर्वाद के रूप में सुनने को मिलता है "चिरञ्जीव हो! दीर्घायु हो। जीते रहो!" नामकरण, मुण्डन इत्यादि संस्कारों में भी हितैषियों से "आयुष्मान, आयुष्मती" (अर्थात् लम्बी आयु वाला/वाली हो) शब्द कामना के रूप में पाते हैं। वर्तमान काल में जन्मतिथि मनाने की जो प्रथा बढ़ रही है, उसमें भी तो "Long Life to you" (तुम्हें लम्बी आयु प्राप्त हो)—शब्द कहे जाते हैं।

इसी लय में एक कवि के हृदय से अपने प्रेमी तथा रक्षक के लिये यह शब्द निकले और इनका प्रयोग भी होता है—

तुम जिओ हजारों साल।
और हर साल के दिन हों हजार॥

स्पष्ट है कि दीर्घ आयु को सौभाग्य माना गया है और जैसा कि इन पृष्ठों पर आगे दर्शाया गया है, धर्म ग्रन्थों में और दूसरी धार्मिक पुस्तकों में स्थान-स्थान पर दीर्घायु की प्राप्ति की कामना की गई है। संसार के सभी राज्य, चिकित्सक और विचारक इस दौड़ धूप में लगे हैं कि किस प्रकार लोग अधिक से अधिक दिन जियें, किस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति वृद्धावस्था को अवश्य पहुँचे, कोई बाल्य व युवावस्था में मृत्यु का ग्रास न बने।

प्रश्न उठता है कि क्या मनुष्य की आयु निश्चित है? क्या मनुष्य अपनी आयु को बढ़ा-घटा सकता है? क्या आयु मनुष्य के वश की बात है?

हम सब ऐसों के सम्पर्क में आते हैं जो यह कहते हैं और मानते हैं कि जन्म और मरण दोनों भगवान के वश में हैं, प्रत्येक मनुष्य

की आयु निश्चित है, हम सब भगवान के हाथ में एक प्रकार का खिलौना हैं, हम तो भगवान के हाथ की कठपुतली हैं, हमारा मृत्यु पर कोई अधिकार नहीं, आयु और अन्य उपलब्धियाँ प्रत्येक के जन्म के साथ उसके कर्मानुसार निश्चित हो जाती हैं और उसके हाथ की हथेली पर हस्त-रेखाओं के रूप में अंकित हो जाती हैं। --- अपने और दूसरे देशों में ऐसे लोग पाये जाते हैं, जो हस्त-रेखाओं के जानकार, सामुद्रिक शास्त्र वेत्ता, PALMIST आदि कहे जाते हैं। हस्त-रेखाओं के विषय में कई पुस्तकें भी छपी हुई हैं। पर्याप्त लोगों (जैसे भाटड़े, पामिस्ट इत्यादि) की जीविका का मूलाधार ही है, लोगों के हाथ देखकर बताना कि वह कितने वर्ष जियेगा और उसके भाग्य में दूसरी बातों के विषय में क्या लिखा है इस विषय पर उक्तियाँ भी मिलती हैं जो जनता में प्रचलित हैं जैसे—

१—जाको राखे साइयाँ, मारि सके न कोय।

२—तिल बधे न राई घटे, (थोड़ी मात्रा में भी आयु न बढ़ाई जा सकती है और न घटाई)

३—विद्या, धन, मृत्यु, आयु और कर्म।
लिखे जाते हैं, पाँचों गर्भ में आने पर॥

४—लाई हयात[1], आई कजा[2], ले चली चले।
अपनी खुशी न आये, न अपनी खुशी चले॥
(१ जीवन) । (२ मृत्यु)

परन्तु इसके विपरीत भी एक विचारधारा है कि प्राप्त आयु के बढ़ाने घटाने में कुछ हाथ मनुष्य का भी है। हम भगवान के अमृत पुत्र हैं, दूसरे सब प्राणियों से श्रेष्ठ योनि पाई है, दूसरे प्राणियों से हममें कुछ विशेषतायें हैं। भगवान की अपेक्षा हममें कितनी ही थोड़ी सामर्थ्य हो हम कितनी अल्प शक्ति वाले हों

परन्तु प्रभु ने हमें निस्सहाय भी तो नहीं बनाया है। हमें उसने वेद ज्ञान दिया है, विवेक नाम की अद्भुत शक्ति प्रदान की है और हमें विचित्र बुद्धि दी है। ज्ञान के लेने और देने की योग्यता प्रदान की है, दूसरों के सहायक होने के सामर्थ्यवान बनाया है - - दीर्घायु के विषय पर धर्म शास्त्रों के कथन और संसार में आदि सृष्टि से जो खोज अधिक जीवित रहने के लिये हो रही है उससे तो यही निष्कर्ष निकलता है कि पहली धारा की अपेक्षा दूसरी धारा अधिक मार्मिक, प्रभावशाली और वैज्ञानिक है। भगवान ने मनुष्य को आयु के विषय में एकदम वेबस नहीं बनाया। उसने उसे कुछ मात्रा तक सामर्थ्यवान बनाया है अन्यथा संस्कारों में लम्बी आयु के लिये कामनायें न होतीं, प्रार्थना मंत्रों में दीर्घ आयु के लिये प्रार्थनायें न मिलतीं और चिकित्सकों, योगियों, महात्माओं आदि द्वारा अधिक जीवित रहने के लिये जो यत्न हुये हैं, हो रहे हैं और होते रहेंगे, वे न होते।

●

२. (क) आयु के सम्बन्ध में वैदिक विचारधारा

वेदों में स्थान-स्थान पर ऐसे मन्त्र हैं जिनमें दीर्घ-जीवी होने की कल्पना है, कामना है, प्रेरणा है और आदेश है। उदाहरणतया :—

१. वेदों में एक उपवेद, आयुर्वेद, इस विषय पर ही है कि आयु कैसे बढ़े, मनुष्य कैसे स्वस्थ रह सकते हैं और अधिक जी सकते हैं।

२. यजुर्वेद का एक मंत्र है (य/३०-२४) जो ऋग्वेद (ऋ/७-६६-१६) में भी आया है, और जो संध्या के उपस्थान मंत्रों में प्रातः

और सायं दोनों समय बोला जाता है और हवन यज्ञों में (शान्ति प्रकरण में) भी बोला जाता है। इसमें हम प्रभु से प्रार्थना करते हैं कि हम सौ वर्ष तक आँखों से देखते रहें, सौ वर्ष तक जीते रहें, सौ वर्ष तक उसके गुणों में श्रद्धा रखते हुये उनको सुनते, सुनाते और उपदेश करते रहें, उसकी उपासना करते हुये सौ वर्ष तक किसी के आगे आश्रित होकर हाथ न फैलावें, दास न रहें, स्वतंत्र और धनाढ्य बनें। इसी प्रकार सौ वर्ष से अधिक भी उसकी अपार दया से जीवें, सुनें, बोलें और उसके पवित्र ज्ञान वेद को पढ़कर उसका उपदेश करें।

स्पष्ट है कि सौ वर्ष तो क्या, उससे अधिक मनुष्य के जीने की कल्पना की गई है। और यह परिणाम निकलता है कि आयु बढ़-घट सकती है और मनुष्य के वश की कुछ बात तो है।

३. धर्म ग्रन्थों में आया है "शत आयु-द-पुरुषा" अर्थात् नागरिकों की औसत आयु सौ वर्ष होनी चाहिये।

४. "ए मानव ! तू कर्म करता हुआ सौ वर्ष तक जीने की इच्छा कर।" (य-४०-२)

५. "तू बुढ़ापे से पहले मत मर।" (अ-५-३०-१७)

स्पष्ट है कि हर एक का वृद्धावस्था तक पहुँचना सम्भव है और इसके लिये ऐसे कर्म नहीं करने हैं, जिनके कारण वृद्धावस्था तक पहुँचना असम्भव हो जावे।

६. अथर्ववेद के मंत्र (८-२-२३) में मनुष्य को सम्बोधित करते हुये भगवान कहते हैं कि दो पांव वाले और चार पांव वाले प्राणियों पर मृत्यु शासक है, इस शासक मृत्यु से मैं तुझे ऊपर उठाता हूँ, तू मत डर।

७. अथर्ववेद के मंत्र (१९-२७-८) में आया है कि दीर्घायु प्राप्त करने वालों के समान अधिक आयु प्राप्त करके जियो (दीर्घायु

प्राप्त करते हैं पुरुषार्थी और आत्मनिष्ठ सत्य पुरुष। उनकी भाँति प्रत्येक मनुष्य को दीर्घजीवी होने का इस मन्त्र में आदेश है)।

८. हवन यज्ञ की समाप्ति पर बचा हुआ घृत अंगों पर लगाते हुये हम यह मंत्र बोलते हैं। "--- ओ३म् आयु अग्नये असि, आयुर्मे देहि ---" (य-३/१७) इसमें हम प्रार्थना करते हैं कि "हे अग्नि ! तू आयु को देने वाली है, मुझे दीर्घायु बना ---।"

९. यज्ञोपवीत धारण करते समय हम मन्त्र बोलते हैं कि यज्ञोपवीत आयु को बढ़ावे ---। मैं ऐसे विचरूँ कि मेरी आयु दीर्घ हो।

१०. ऋग्वेद में एक मंत्र आया है जिसका सार है, "हे मनुष्य ! अपने सिर पर से मृत्यु का पैर धकेल कर आगे बढ़, अपनी दीर्घ आयु को अधिक दीर्घ बना कर धारण कर ---।"

११. वेद के एक मंत्र का सार यह है, "ए विद्वानों ! उठो जागरूक होवो और जनता को जागरूक करो और इस प्रकार उनकी आयु, प्राण, यश और कीर्ति को बढ़ाओ।"

१२. अथर्ववेद के एक मंत्र में आया है कि शुभ कर्म, पवित्र आचरण और दिव्य जीवन से मनुष्य की आयु बढ़ती है। ब्रह्मचर्य, सात्विक भोजन और पूर्ण निद्रा भी आयु को बढ़ाते हैं।

१३. मनु महाराज ने कहा है कि सदाचार से दीर्घायु मिलती है।

१४. वेदों की यह सूक्तियाँ भी इस विषय पर मार्गदर्शन करती हैं :—

"मृत्यु को परे धकेल दो।" य-३५-७

"ब्रह्मचर्य रूपी तपोबल से ही विद्वान लोगों ने मृत्यु को जीता है।" (अ-११-५-१९)

२. (ख) अन्य ग्रन्थों में आयु विषयक प्रकाश

वेदों के अतिरिक्त अन्य ग्रन्थों में भी कई कथायें, दृष्टान्त या उक्तियाँ मिलती हैं जो आयु के विषय पर प्रकाश डालती हैं। उदाहरणतया :—

१—महाभारत में युधिष्ठिर भीष्म संवाद में आया है कि युधिष्ठिर ने भीष्म पितामह से प्रश्न किया कि "पितामह! किस प्रकार मनुष्य दीर्घायु हो सकता है और आयु कैसे घटती है?" इस पर पितामह ने दस बातें कहीं जिनमें से आठ के पालन से आयु बढ़ती है और दो से आयु घटती है। इन बातों का वर्णन परिशिष्ट १ (पृष्ठ २३) पर है। यहाँ पर तो यह जतलाना है कि मनुष्य कुछ बातें अपना कर आयु को बढ़ा सकता है और कुछ से आयु घटती भी है।

२—महाभारत में आया है कि कुण्डल-कवच दान करने से पूर्व योद्धा और दानवीर कर्ण ने कहा, "इस लोक में सत्यकर्म आयु बढ़ाते हैं - - - ।"

३—योग वशिष्ठ के एक संवाद में आता है कि काक भुशुण्डी ने महर्षि वशिष्ठ के प्रश्न करने पर बताया कि मैं इतने दीर्घकाल से स्वस्थ और युवा हूँ क्योंकि मैं - - - कारणों के लिए देखें परिशिष्ट २ (पृष्ठ २५) - - - । स्पष्ट है कि आयु का बढ़ाना, घटाना मनुष्य के वश में कुछ तो है।

४—बौद्ध ग्रंथ जातक में एक कथा आती है कि काशी के धर्मपाल नामक गृहस्थी को गर्व था कि उसके वंश में पिछली सात पीढ़ियों से किसी की अकाल मृत्यु होती, सुनी या देखी, नहीं गयी। इसका रहस्य

पूछे जाने पर उसने उन सब नियमों का वर्णन किया जिनका उनके वंश में पालन होता है। (देखें परिशिष्ट ३, पृष्ठ २६)। इससे भी यह निष्कर्ष निकलता है कि आयु का और जीवन के भिन्न-भिन्न ढङ्ग का आपस में अवश्य पर्याप्त सम्बन्ध है।

५—श्रीमद्‌भगवत गीता में आया है, "अपना हित चाहने वाले को ऐसा भोजन करना चाहिये जो आयु की वृद्धि करे, बुद्धि तीव्र करे, तथा शरीर में शक्ति दे - - - ।"

६—एक ग्रंथ में मृत्यु को सम्बन्धित करते हुये कहा गया है, "ए मृत्यु ! तू स्वयं अपनी शक्ति से किसी मनुष्य को नहीं मार सकती, मनुष्य अपने कर्मों से मारा जाता है।"

●

२. (ग) अन्य विचारकों के विचार

१—शुद्ध और सदाचार से आयु और कीर्ति बढ़ती है। (कौटल्य)

२—संयम न रखने से आयु घटती है। (सुकरात)

३—A man does not die but kills himself. (A Doctor)
(मनुष्य मरता नहीं है परन्तु अपने आपको मार लेता है।)

४—यूरोप में एक बार एक समिति बनाई गई कि जांच की जावे कि संसार के किस देश के लोग अधिक दीर्घायु वाले हैं और उनकी दीर्घायु के क्या मुख्य कारण हैं। समिति छान-बीन के पश्चात इस परिणाम पर पहुँची कि अल्वानिया देश के लोगों की आयु दूसरे देशों की अपेक्षा अधिक है। कारण यह है कि वहाँ लोग दूध, लस्सी, दही, मक्खन का अधिक प्रयोग करते हैं और मांस, मदिरा, अण्डे इत्यादि का प्रयोग एकदम नहीं करते।

स्पष्ट है कि विशेष ढङ्ग अपनाने से आयु बढ़-घट जाती है।

५—ऋषि दयानन्द के पास एक बार एक स्त्री आई और अपने बालक का हस्त उनके आगे करती हुई बोली, "स्वामी जी! इस बालक का हस्त देखें।" ऋषिवर बोले, "देख रहा हूँ। इसकी हथेली में हड्डियाँ हैं, मांस है और चमड़ी है।" वह स्त्री बोली, "नहीं, स्वामी जी! कृपया यह बतायें कि इसके भाग्य में क्या लिखा है?" महर्षि तुरन्त बोले, "भाग्य तो यह स्वयं बनाने और बिगाड़ने वाला है।"

६—Man is the maker of his own destiny. (मनुष्य अपने भाग्य का स्वयं निर्माता है)।

७—When play stops, old age begins. (मनोरंजन अर्थात् हंसी-खुशी समाप्त कर देने पर बुढ़ापा आना आरम्भ हो जाता है।)

८—अकाल मृत्यु वास्तव में आत्मघात है। मनुष्य चाहे तो मृत्यु और रोग को परास्त करके दीर्घ आयु वाला हो सकता है।

९—मृत्यु अथवा रोग बिना कारण किसी की आयु को समाप्त नहीं करते। मनुष्य अपनी ही दुर्बलता और न्यूनताओं का दण्ड भोगता है।

१०—एक प्रसिद्ध डाक्टर का कथन है कि बुढ़ापा एक प्रकार का रोग है जो शरीर के अन्दर के दोषों से होता है। उचित खानपान और सद्विचारों के अपनाने से हम समय से पूर्व बूढ़ा होने या शिथिल होने से बच सकते हैं।

११—बबूल का बीज बोकर आम तो प्राप्त नहीं किये जा सकते परन्तु बबूल के पौधे की अच्छी प्रकार देखभाल करके बबूल का काफी समय तक चलने वाला वृक्ष तो बनाया जा सकता है। यही दशा जीवों की है। जीवन की तीन बातों प्रवृत्ति (Tendency), संगति

(Environment) और प्रयति (Effort) का हमारी आयु के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्रवृत्ति हमको स्वभाव के रूप में कुछ तो भले ही जन्म से मिलती है परन्तु संगति (वातावरण) और प्रयति (पुरुषार्थ) हमारी आयु पर भी अपना प्रभाव छोड़ते हैं।

१२—चिकित्सकों के राजकीय कालेज, लन्दन, ने सिगरेट पीने (धूम्रपान) के हानि लाभ पर छानबीन करने पर, थोड़ा समय हुआ, अपनी रिपोर्ट में कहा है कि सिगरेट पीने वाला लगभग साढ़े पाँच मिनट प्रति सिगरेट के हिसाब से अपने जीवन काल को कम कर लेता है अर्थात् लगभग उतना समय जितना एक सिगरेट के पीने में लगता है। रिपोर्ट में यह भी कहा है कि जितनी अल्प आयु में कोई व्यक्ति सिगरेट पीना आरम्भ करता है उतनी ही तीव्रता से उसकी मृत्यु की सम्भावना होती है।

13—Always have something to live for. And remember that when you have something to live for, the sub-conscious mind forces upon your conscious mind, strong motivating factors to keep you alive longer.

आपके पास सदा कुछ उपयोगी कार्य होने चाहियें जीने के लिये। स्मरण रहे कि जीते रहने के लिए जब कुछ कार्य होंगे तभी मन के भीतर से जीवित रहने के लिए प्रेरणा उठेगी।

14—Ageing is a disease and man can lessen its speed. The human body is made up of cells constantly dying and being replaced. In infancy and youth more cells are born than die. Therefore, the man grows. Later in life, the cells die faster than they are replaced. Therefore, special steps are needed to reduce the in-balance.

आयु का जीर्ण होना रोग है। मनुष्य इसकी गति को कम कर सकता है। मनुष्य शरीर में ऐसे कोष होते हैं जो नष्ट होते और नये बनते रहते हैं। बाल एवं युवा अवस्था में अधिक कोष बनते हैं और कम नष्ट होते हैं। इस कारण शरीर बढ़ता है। जीवन के पिछले भाग में इतने कोष बनते नहीं जितने नष्ट होते हैं। इसलिए जीवन के पिछले काल में घटने की पूर्ति हेतु हमें विशेष कर्म करने चाहिये।

३. आयु की अवधि के विषय का सार

अध्याय २ (क) से (ग) में दी गई सामग्री से स्पष्ट है कि भगवान ने मनुष्य की औसत आयु सौ वर्ष तो बनायी परन्तु मनुष्य अपनी योग्यता से उसमें कुछ वृद्धि कर सकता है और अयोग्यता के कारण अथवा कुकर्मों के फलस्वरूप वह घट भी जाती है। खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार, समय का प्रयोग, संयम, समाज की अवस्था और आस-पास का वातावरण इत्यादि पर हमारी आयु आधारित है। तभी तो कहा है कि जीना एक कला है और हम सबको यह कला जाननी, सीखनी, और अपनानी चाहिये।

मर्यादापूर्वक, उत्तम ढङ्ग से जीवन व्यतीत करने से हम अपने को केवल सुखी ही नहीं करते, हम अपना केवल विकास ही नहीं करते बल्कि आयु को भी बढ़ाते हैं। कौन सा ढङ्ग आयु की वृद्धि में सहायक होता है, इस पर अगले पृष्ठों में कुछ सामग्री दी गई है।

जन्म के उपरान्त धीरे-धीरे जहां बाल्यावस्था, तरुणावस्था, युवावस्था और मृत्यु ईश्वरीय व्यवस्थाएँ हैं, प्राकृतिक ढङ्ग हैं, और प्राकृतिक नियमों के अनुकूल है, वहां वेद हमें पुकार-पुकार कर यह भी

तो कहता है, "मा मृथा - - - जर्सी मृथा" अर्थात् मरना और जीना मनुष्य के अपने हाथ में है दूसरे शब्दों में हम चाहें तो अपने लिए अच्छे नियम नियत करके अपने को चिरंजीवी कर सकते हैं और यदि कुमार्ग पर चल पड़ें तो अपना अन्त समय से पहले हो जावेगा। भगवान हमें शीघ्र मारना नहीं चाहते वह तो वेद ज्ञान द्वारा और महान आत्माओं द्वारा उपदेश देते हैं कि हम बुढ़ापे से पहले न मरें। अल्प आयु में मृत्यु परमात्मा के विधान का उल्लंघन करने के कारण समझनी चाहिये अर्थात् उसकी आज्ञा को भङ्ग करने के कारण। भगवान तो अपनी प्रजा को चिरंजीवी और प्रसन्नता से विचरता हुआ देखना चाहते हैं, और स्वयं सुखी रहकर दूसरों को सुखी करने के लिए प्रयत्नशील देखना चाहते हैं।

अपने किये कर्मों का फल पाने में जहाँ हम कर्मों के आश्रित हैं, अर्थात् हम प्रारब्ध के आधीन हैं वहाँ कर्म करने की स्वतंत्रता भी भगवान से हम मनुष्यों को मिली हुई है। इससे भी यह परिणाम निकलता है कि जन्म के साथ हमें शरीर स्वाभाविकत: जितने वर्ष चलने वाले मिले हों, हम सुमार्ग पर चलकर अपनी आयु को बढ़ा सकते हैं। साधारण जन उतने वर्ष बीतने पर संसार से चले जाते हैं और यदि कोई कुमार्ग अपनाता है तो जितने वर्ष उसने साधारणत: जीना था उससे पहले ही उनको इस संसार से विदा हो जाना होता है।

प्रभु से दीर्घ आयु के लिये हमारी प्रार्थनायें, दूसरों के लिये शुभ-कामनायें और आशीर्वाद, चिकित्सकों, योगियों, महान आत्माओं आदि के अनुभव सभी इसी परिणाम पर पहुँचाते हैं कि आयु और जीवन के बिताने के ढंग का परस्पर अवश्य ही घनिष्ठ सम्बन्ध है अर्थात् मनुष्य कुछ ढंग अपना कर आयु को बढ़ा सकता है और कुछ से आयु घटती है।

इस सम्बन्ध में कुछ विचारकों के निम्नलिखित विचार चिन्तन करने योग्य हैं :—

१. मृत्यु अथवा रोग बिना कारण किसी की आयु को समाप्त नहीं करते। मनुष्य अपनी दुर्बलता अथवा गल्तियों का दंड भोगता है। इसके साथ-साथ दूसरे व्यक्तियों के शुभ-अशुभ कर्मों पर भी उसकी आयु आधारित है।

२. जीवन की भिन्न-भिन्न अवस्थायें और मृत्यु भले ही प्राकृतिक हों परन्तु एक अवस्था से दूसरी अवस्था तक हम कैसे पहुँचते हैं और कितना समय लेते हैं, इस पर मनुष्य का कुछ अधिकार तो है। इस भाव को अंग्रेजी के एक विचारक ने ऐसे प्रकट किया है :— Death is a natural biological process but the process can be solwed down.

३. वृद्धावस्था कैलेण्डर के अनुसार नहीं बल्कि इस पर निर्भर है कि हम किस गति से क्षय को प्राप्त होते हैं। बुढ़ापा एक दम नहीं, आता, किश्तों में आता है। हमारा भोजन, बुढ़ापे में स्वाद (विशेषकर रसना का) और पूर्व स्मृतियाँ हमें फँसा डालते हैं। (डा० क्राम्पटन)

४. बूढ़ा होने में समय लो, यह बुद्धिमता की पराकाष्ठा है। Take time to grow old ; it is a master work of wisdom.

५. तुम बुढ़ापे की ओर अपने आप नहीं बढ़ते बल्कि न बढ़ने के कारण बूढ़े हो जाते हो। You do not grow old but become old by not growing.

६. जो मनुष्य यह रट नहीं छोड़ते कि "आयु पर मनुष्य का कोई वश नहीं, आयु जन्म के साथ निश्चित हो जाती है और मनुष्य उसमें लेश मात्र बढ़ाव घटाव नहीं कर सकते" एक प्रकार से अज्ञानता, अंधविश्वास, रुढ़िवादिता और अकर्मण्यता का प्रदर्शन करते हैं। ऐसे विचार प्रगति करने में बाधक हैं।

अपने आस पास दृष्टि डालें तो कई उदाहरण सामने आते हैं (देखें परिशिष्ट ७ पृष्ठ ३७) जिन से स्पष्ट है कि हम चिरंजीवी हो सकते हैं। परन्तु ऐसा होने के लिये चिरंजीवी होने वालों जैसा जीवन ढालना है।

हमें चाहिये कि मनुष्य का तन पाकर जितना विकास कर सकते हैं करें, जीवन को जितना उपयोगी बना सकते हैं बनावें, जितना स्वयं उठ सकते हैं और दूसरों को उठा सकते हैं उतना उठें और उठायें और ऐसा करते हुये अधिक से अधिक जीने का यत्न करें। इसी में हमारी शोभा और योग्यता है।

४. दीर्घ आयु की प्राप्ति के उपाय

पूर्व पृष्ठों पर दी गई सामग्री हमें इस परिणाम पर पहुँचाती है कि आयु के विषय में मनुष्य बिल्कुल बेवस नहीं है। वह आयु को कुछ मात्रा तक बढ़ा, घटा सकता है और चिरंजीवी हो सकता है।

चिरंजीवी होने के लिये कौन सा ढंग अपनावें या हम दीर्घ काल तक कैसे जीवें। इस पर धर्मग्रंथ, अन्य पुस्तकें, महात्माओं, विद्वानों और चिकित्सकों के अनुभव पर्याप्त प्रकाश डालते हैं। धार्मिक पुस्तकों की कुछ कथाओं का सार और कुछ लेखकों के लेख संक्षिप्त रूप से परिशिष्टों में दिये गये हैं। इनके अतिरिक्त धर्म ग्रंथों में से कुछ सामग्री और कुछ अनुभवियों के अनुभव भी नीचे दिये गये हैं ताकि बन्धुवर देख सकें कि जीवन में जैसे वह चल रहे हैं उसमें क्या परिवर्तन करके वह 'अपने जीवन को और अधिक उपयोगी और चिरंजीवी बना सकते हैं।

१—वेदों में दीर्घायु की प्राप्ति के अनेक साधन बताये हैं, इनमें से एक है स्व संकेत (Auto suggestion) और दूसरा है संकेत (suggestion)। पहली श्रेणी में आते हैं अपने दैनिक जीवन की प्रार्थनायें और अपने आत्मिक व मानसिक बल से आयु को क्षीण करने वाले शत्रुओं—काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, चिन्ता, आलस्य आदि को विनाश करने के प्रयत्न और दूसरी श्रेणी में हैं अन्य व्यक्तियों की सहायता से मृत्यु के आक्रमण को पीछे करना, जैसे चिकित्सकों से सहायता लेना, योगियों से प्राणायाम आदि की विधि सीख कर उनको करना, ओजस्वी जनों के आदेशानुसार जीवन बिताना इत्यादि ।

२—वेदों में ऐसा भी आया है कि देव जनों के बताये हुये मार्ग का उल्लंघन करके कोई दीर्घायु प्राप्त नहीं कर सकता। देवजनों के नियम हैं धर्म, संयम, सदाचार, ब्रह्मचर्य, प्राकृतिक संपतियों का संग्रह और उनका सदुपयोग।

३—जो मनुष्य सद् पुरुषों की संगत करता है और अपने धार्मिक ग्रंथों का और अच्छी-अच्छी पुस्तकों का स्वाध्याय करता है और उनकी बताई हुई बातें अपनाता है, वह जीवन में ऊँचा उठ जाता है और उसकी आयु दीर्घ हो जाती है।

४—प्रत्येक मनुष्य दीर्घ आयु चाहता तो है पर वास्तव में वह ऐसे कार्य करता है जिससे वास्तव में आयु क्षीण होती है। दृढ़ संकल्प वाले अपनी आयु को कर्म व साधना बल से दीर्घ बना लेते हैं।

५—दीर्घ जीवन की कुन्जी है, संयम और पुरुषार्थ।

संयम का आधार पवित्र आचरण है और पवित्र आचरण के लिए प्रभु का दर्शन, प्रभु की गाथा, श्रवण और प्रवचन आवश्यक है। शुभ कर्म, पवित्र आचरण और दिव्य जीवन से मनुष्य की आयु बढ़ती है। वीर्य रक्षा भी दीर्घ जीवन का अति आवश्यक साधन है क्योंकि वीर्य में अद्भुत शक्ति है।

६—रूस देश के १६२ वर्षीय नागरिक से उसकी दीर्घ आयु पर जब प्रश्न किया गया तो उसने कहा—"बिना काम किये, बिना पुरुषार्थ किये, बिना यह अनुभव किये कि मैं उपयोगी हूँ, कोई दीर्घजीवी नहीं हो सकता। मैं शराब नहीं पीता क्योंकि शराब मनुष्य की आत्मिक शक्ति और दीर्घ जीवन के संकल्प को नष्ट कर देती है। मांस भक्षण की अपेक्षा मैं सब्जियाँ, दूध, दही आदि का उपयोग करता हूँ। मैंने अपने जीवन में एक भी सिगरेट नहीं पी। मैं हर बात में संयम से काम लेता हूँ। मैं प्रातः काल उठता हूँ, पर्याप्त पैदल चलता हूँ, तथा खूब परिश्रम करता हूँ।"

७—बुढ़ापा एक प्रकार का रोग है जो शरीर के अन्दर के दोषों से पैदा होता है। उचित भोजन के सेवन से और सद्‌विचारों के अपनाने से हम असमय वृद्ध होने या शिथिल होने से बच सकते हैं।

ध्यान रहे कि संतुलित भोजन में यह चार प्रकार के खाद्य-पदार्थ मिलते रहें ताकि स्वास्थ्य न बिगड़ने पावे :—

(i) प्रोटीन, जैसे दालें, दूध आदि।

(ii) कार्बोज (Carbo Hydrates), जैसे गुड़, शक्कर, अनाज आदि।

(iii) चिकने पदार्थ (Fats), जैसे घी, तेल आदि।

(iv) विटामिन(Vitamins) जैसे, शाक, फल आदि।

८—इन साधनों के अपनाने से भी दीर्घायु की प्राप्ति होती है :—

(i) घटिया विचार त्यागें, चिन्ता और शोक को निकट न आने देवें, विषयों में अधिक आसक्त न रहें, मन को प्रसन्न चित्त रक्खें।

(ii) बालकों, मित्रों और बन्धुओं से खेलें और हँसे, हँसायें।

(iii) कभी-कभी नाच, गायें और मौज मनायें। सम्पर्क में आने वालों से प्रेम करें।

(iv) घरों को साफ, सुथरा और पवित्र रखें।

(v) शुद्ध वायु का सेवन करें। अवसर मिलने पर बगीचों, वनों, और नदियों के तट पर टहला करें।

(vi) आहार का ध्यान रखें। पके हुये, रसदार और उत्तम फलों का सेवन करें। दूध, दही, मक्खन का प्रयोग मस्तिष्क और आयु को बढ़ाने में लाभकारी होता है।

(vii) हमारे कार्य शुद्ध हों।

(viii) हमारी संगत शुद्ध हो।

९—भोजन और आयु के परस्पर सम्बन्ध के विषय में अमरीका के शिकागो विश्वविद्यालय में जब प्रयोगशाला व चूहों पर प्रयोग किये गये तो देखा गया कि जिन चूहों को कम भोजन दिया गया और सप्ताह में आधा दिन भोजन पर रखा गया, उनके स्वास्थ्य उन चूहों से अधिक अच्छे हो गये जिनको हर समय खाने को मिला।

१०—दीर्घ आयु के विषय पर अमरीका के जार्जटाउन विश्वविद्यालय ने एक बार खोज की और इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि बालकों के मन में आरम्भ से ही यह धारणा बैठा देनी चाहिये कि उनकी आयु बड़ी लम्बी है तथा उनका लक्ष्य है उन्नत होना, उन्नति करना और आनन्द की प्राप्ति करना। ऐसी धारणाएँ स्वयं उपाय हैं दीर्घायु के।

११—जो लोग खाद्य पदार्थों में मिलावट करते हैं या अशुद्ध वस्तु बेचते हैं, जो औषधि निर्माता अशुद्ध औषधियां बनाते हैं या बेचते हैं, जो चालाक और चतुर लोग दूसरों को सद्मार्ग से भटका रहे हैं, जो दूसरों को ठग रहे हैं, जो दूसरों की सम्पत्ति पर अपनी तोंद बढ़ा रहे हैं इत्यादि, वह सब एक दूसरे को रोगी ही तो बना रहे हैं। वह

अपने और दूसरों की आयु के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं, कुठाराघात कर रहे हैं। जब लोगों के शरीर स्वस्थ नहीं रहेंगे, मन निर्मल नहीं होंगे तो आयु कैसे बढ़ेगी, वह तो उल्टा घटेगी।

१२—मनुष्य जो कर्म करता है, उनमें से कुछ कर्म ऐसे होते हैं जिनके परिणामस्वरूप आयु बढ़ती है (जैसे दूसरों की जान बचाना, दूसरों की रक्षा करना)। कुछ से वर्ण तथा योनि मिलती है (जैसे उपकार करना, परसेवा करना, तप करना)। और कुछ से भोग पदार्थों की प्राप्ति होती है (जैसे दान करना, किसी को सुख पहुँचाना, नंगे को वस्त्र देना, भूखे को अन्न देना)।

वर्तमान जन्म के पाने पर, पूर्व कर्मों के फलस्वरूप, जो आयु मिली वह तो मिली परन्तु अब तो हमारे ध्यान में यह रहे कि वर्तमान काल में ऐसे कर्म करें जिनसे भविष्य के लिये न केवल वर्ण तथा योनि और अच्छे भोग पदार्थ मिलें बल्कि लम्बी आयु भी।

13—The secret of long life with all aged men and women is their constant activity. Like happiness age is a state of mind. It is not how old you are that counts but how you are old. So keep going. If wrinkles must be written upon your brows, let them not be written upon your heart. Activity will give you long lease of life. You will feel younger than you think, stronger than you are.

वृद्ध स्त्री पुरुषों की दीर्घ आयु का रहस्य है कार्यों में निरन्तर लगे रहना। प्रसन्नता की भाँति आयु भी मानसिक स्थिति है। तुम कितने वृद्ध हो यह इतना महत्त्वपूर्ण नहीं जितना यह कि आप किस प्रकार के वृद्ध हो। इसलिये गतिशील रहो। तुम्हारे मस्तक पर झुर्रियाँ भले ही आ जायें परन्तु वह तुम्हारे हृदय पर न आवें। परिश्रम आपको

आयु में वृद्धि करेगा, इससे आप अपने को अपनी वास्तविक आयु से कम आयु वाला समझेंगे और जितना वास्तव में आप में बल है, उससे अधिक बल वाला अनुभव करेंगे।

14—Age is very much a quality of the mind. You are old—

if you have left your dreams behind;
if your hopes are cold;
if you no longer look ahead; and
if your ambition's fires are dead.

आयु अधिकतर मानसिक स्थिति है। आप वृद्ध हैं—
यदि आप ने स्वप्न लेने छोड़ दिये हैं।
यदि आपकी आशायें ठन्डी पड़ गई हैं।
यदि आप भविष्य के विषय में सोचते ही नहीं।
यदि आप में आकांक्षाओं की अग्नि बुझ गई है।

15—Old age comes in when hope gives way to despair; when worry, fear, timidity and such negative feelings find their lodging in one's soul.

जब आशा निराशा में बदल जाती है, चिन्ता, भय, भीरुता तथा ऐसे ऋणात्मक विचार आपके मन में घर कर लेते हैं, तब वृद्धावस्था आ जाती है।

16—If you want to live a fuller life and to enjoy living, keep interest, enthusiasm, hope and ambitions.

यदि आप पूर्ण जीवन व्यतीत करनी और जीवन का आनन्द लेना चाहते हैं तो रुचि, उत्साह, आशा तथा आकांक्षा बनाये रखें।

17—Avoid lonliness. It is the chief misery any one getting old dreads.

अकेले रहने से बचें क्योंकि यह एक भयावह है जिससे वृद्ध हो रहा प्रत्येक व्यक्ति अधिक भय खाता है।

18—There is a definite link between happiness and long life. To be happy you must help others. If you do that and refrain from doing harmful things, you have found the secret to a long, useful life.

प्रसन्नता और दीर्घ आयु में निश्चित सम्बन्ध है। प्रसन्न रहने के लिये आप दूसरों की सहायता करिये। यदि आप ऐसा करते हैं और हानिकारक बातें करने से दूर रहते हैं तो आपने दीर्घ और उपयोगी जीवन पाने का रहस्य जान लिया है।

19—				
	Preach	less	do	more
	Frown	"	smile	"
	Worry	"	play	"
	Ride	"	walk	"
	Eat	"	chew	"
	Drink	"	breathe	"
	Waste	"	save	"

कहिये कम	करिये अधिक
त्यूड़ी कम	मुस्कराना अधिक
चिन्ता कम	मनोरंजन अधिक
सवारी कम	पैदल अधिक
खाना कम	चबाना अधिक
जल कम	वायु अधिक
उजाड़ें कम	बचायें अधिक

20—Those who want to live long should among other things—

hold head high,
have back straight,
stand tall, and
keep abdomen flat.

जो चिरंजीवी होना चाहते हैं वह और बातों के साथ–

सिर उठा कर रखें,
कमर सीधी रखें,
तनकर खड़े होवें, और
पेट चपटा रखें ।

21—Nothing retards age-ing more effectively as the keeping of the mind fixed on the bright, optimistic and youthful view of life.

वृद्ध होने की गति को कोई और बात इतने प्रभावी ढङ्ग से नहीं रोकती जितना कि जीवन के दृष्टिकोण को प्रकाशमय, आशावादी और युवा बनाये रखना है ।

22—Your mind and body can still hold
Its youth at any age,
If all the wisdom you have learnt
From life and printed page
Is really made a vital force.
The heart will then remain young,
You will have adventures to share
And new songs to be sung.

आपका मन और शरीर आयु भर युवा रह सकते हैं यदि आपने जो उपयोगी बातें पुस्तकों के स्वाध्याय से और अपने अनुभवों से जानी हैं उनको अपने जीवन की शक्ति बनावें। तब आपका हृदय युवा रहेगा, आपको नित्य नये मार्ग सूझेंगे और नये-नये राग आपको गाने के लिए मिलेंगे।

23—A survey made in this connection of a large number of persons having long lives led to the following reasons and conclusions :—

1—They kept busy.

2—They used moderation in all things.

3—They ate lightly and simply.

4—They were early to bed and early up.

5—They were free from worry and fear.

6—They had serene minds and faith in God.

अनेक चिरंजीवी पुरुषों की दीर्घ आयु के कारण खोज करने पर निम्न कारण और तथ्य सामने आये :—

(i) वह कार्यों में लगे रहे।

(ii) उन्होंने हर बात में मर्यादा रखी।

(iii) वह सादा और हल्का भोजन करते रहे।

(iv) वह रात्रि में शीघ्र सोते रहे और प्रातःकाल शीघ्र उठते रहे।

(v) वह चिन्ता और भय से बचते रहे।

(vi) उनके हृदय शान्त और प्रभुनिष्ठ रहे।

24—The worrier is not likely to live as long as the person who learns to overcome his worries. Worry is

simply an unhealthy and destructive mental habit. So let us not be a victim of worry. We are not born with the worry habit. We acquire it. Man has the capacity to change any habit and any acquired attitude. So we can also cast away worry from our mind.

चिन्ताग्रस्त पुरुष के दीर्घजीवी होने की उतनी सम्भावना नहीं जितना उस पुरुष की, जिसने अपनी चिन्ताओं पर विजयी होना सीखा है। चिन्ता स्वास्थ्य को बिगाड़ती है और मानसिक स्वभाव को क्षति पहुँचाती है। इसलिये हम चिन्ताओं के घेरे में न आवें, हम चिन्तित स्वभाव को लेकर तो जन्मे नहीं, इसलिये इसे क्यों अपनावें। मनुष्य जिस भी स्वभाव और जिस भी ढङ्ग को अपनाता है उसको छोड़ने की सामर्थ्य रखता है। इसलिये चिन्ता को क्यों न मन से निकाल दिया जाये।

●

परिशिष्ट १

युधिष्ठिर भीष्म संवाद

[पृष्ठ ७ के अनुसार]

महाभारत के अनुशासन पर्व में युधिष्ठिर भीष्म संवाद में आया है कि युधिष्ठिर ने भीष्म पितामह से प्रश्न किया कि "पितामह ! किस प्रकार मनुष्य दीर्घायु हो सकता है और किस प्रकार आयु कम हो जाती है ? इस पर पितामह ने उत्तर दिया :—

१. सदाचार से दीर्घायु, धन और यश मिलता है।

२. क्रोध न करना, सत्य का पालन करना, हिंसा न करना, इनसे मनुष्य शत आयु प्राप्त करता है।

३. ब्रह्म मुहूर्त में उठना, धर्म का चिन्तन करना, प्रभु की उपासना करना, इनसे आयु बढ़ती है।

४. माता पिता और आचार्य में श्रद्धा रखने और उनको आदर देने से आयु बढ़ती है।

५. संयमपूर्वक रहना, निन्दा न करना, किसी को अपशब्द न कहना, व्यर्थ विवाद न करना, यह आयु बढ़ाते हैं।

६. कभी-कभी उपवास करना, नित्य स्नान करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, दिन में मुख्यतः दो बार खाना, बीच में न खाना, सदा गतिशील रहना (पुरुषार्थ करते रहना) यह आयु बढ़ाते हैं।

७. अपनी शक्ति बढ़ाना, जिससे शत्रु आक्रमण न कर सके और अन्य लोग भी विशेषकर बालक और सेवक अनादर न कर सकें। इससे आयु बढ़ती है।

८. सदा श्रेष्ठ पुरुषों का जीवन चरित्र पढ़ना, सत्संग करना, पर-स्त्री संग न करना, ये आयु बढ़ाते हैं।

९. जूठन खाना, दूसरों के वस्त्र और जूते पहनना, दूसरे के बरतनों का उपयोग करना, इनसे आयु घटती है।

१०. नास्तिकता, आलस्य, मर्यादा का भङ्ग, व्यभिचार, इनसे आयु का नाश होता है।

●

परिशिष्ट २

काक भुशुन्डी और महर्षि वशिष्ठ का वार्तालाप

[पृष्ठ ७ के अनुसार]

योग वशिष्ठ के एक संवाद के प्रसंग में आया है कि काक भुशुन्डी ने महर्षि वशिष्ठ के पूछने पर बताया कि मैं इतने दीर्घकाल से स्वस्थ और युवा हूँ क्योंकि मैं :—

१. सदा उत्तम भाव में स्थित रहता हूँ।

२. मनोरथों के पीछे शक्ति का अनुचित प्रयोग नहीं करता।

३. अकारण चिन्ता, दुख में नहीं पड़ता।

४. बुढ़ापे और मृत्यु के भय से मुक्त रहता हूँ।

५. हर्ष, शोक, सुख, दुख द्वन्द्वों से विचलित नहीं होता।

६. सबका सम्मान करता हूँ।

७. मोह और प्रमाद से दूर रहता हूँ।

८. सामर्थ्य होने पर भी दूसरों पर आक्रमण नहीं करता, दूसरों से दुख पाने पर भी दुखी नहीं होता, निर्धन होने पर भी लोभ नहीं करता और बीती हुई बातें लेकर शोकग्रस्त नहीं होता।

९. दूसरों को सुखी देखकर सुखी और दुखी देखकर दुखी हो जाता हूँ।

१०. प्राणी मात्र का सहायक और मित्र हूँ।

११. विपत्ति में धैर्यवान और सरल व्यवहारयुक्त रहता हूँ।

परिशिष्ट ३

बौद्ध ग्रंथ जातक की एक कथा का सार

[पृष्ठ ८ के अनुसार]

काशी में धर्मपाल नामक एक गृहस्थी था। उसके गृह के सभी सदस्य और सेवक तक भी सदाचारी थे। उसका पुत्र जब बड़ा हुआ तो विद्या प्राप्ति के लिये तक्षशिला के विश्वविद्यालय में उसे भेज दिया गया। वहाँ और भी बहुत युवक विद्या पाते थे। उन युवकों में से एक की वहाँ मृत्यु हो गई, उसके सहपाठी इस मृत्यु से बड़े दुखी हुये। परस्पर कहने लगे कि इस युवक पर भगवान को दया नहीं आई, अल्प आयु में ही इसे मृत्यु का ग्रास बना दिया। इस घटना को धर्मपाल के पुत्र ने सुना तो आश्चर्य से अपने सहपाठियों को बोला कि तुम लोग क्या कहते हो? युवावस्था में तो किसी की मृत्यु हो ही नहीं सकती। सहपाठी बोले कि तुम्हारे सामने यह घटना है, क्या तुम्हारे वंश में किसी की मृत्यु नहीं होती? कुमार बोला कि हमारे वंश में किसी की युवावस्था में मृत्यु नहीं होती, मृत्यु वृद्ध होने पर ही होती है, यह हमारे कुल की परम्परा है। विद्यार्थियों को यह सुनकर आश्चर्य हुआ। उन्होंने अपने आचार्य को यह सब वृतान्त सुनाया। आचार्य के मन में आया कि इस बात का रहस्य जानना चाहिये।

अवसर पाकर आचार्य काशी को चल दिये। रास्ते में उन्हें किसी जीव की अस्थियाँ पड़ी मिलीं जो उन्होंने बड़ी सावधानी से एक कपड़े में बाँध लीं। उसने धर्मपाल के यहाँ जाकर धर्मपाल को दर्द भरे कण्ठ से कहा—"हे मित्र! आपका सुपुत्र अकाल अवस्था में ही काल का ग्रास बन गया, यह उसकी अस्थियाँ हैं", ऐसा सुन और अपने सामने अस्थियाँ देखकर धर्मपाल घबराया नहीं। बोला,

आचार्य जी ! यह अस्थियाँ मेरे पुत्र की नहीं हो सकतीं, मैं नहीं मान सकता कि मेरे पुत्र की मृत्यु हो गई है, अपने वंश में सात पीढ़ियों से तो मैंने आज तक किसी की अकाल मृत्यु होती नहीं सुनी। आचार्य समझ गये कि इसके गौरव में सत्यता है। उन्होंने सारी घटना सुनाई और पूछा, "आप इतने निश्चिन्त किस प्रकार रहते हो ? मैं इसका रहस्य जानना चाहता हूँ।" इस पर धर्मपाल ने कारण बताते हुये कहा आचार्य जी !

१. हम यथाशक्ति धर्म का पालन करते हैं।

२. दुष्कर्म में प्रवृत्त नहीं होते।

३. दुर्जनों से दूर रहते हैं।

४. दूसरों की सेवा करने का यत्न करते हैं।

५. दीनों को दान देकर प्रसन्न होते हैं।

६. हमारे गृह की स्त्रियाँ पतिव्रता और सुशील हैं और हम पत्नीव्रती रहते हैं। हमारी सन्तान स्वभाव से ही निर्दोष, मेधावी, तेजस्वी और चरित्रवान होती है।

७. हमारे घर में सब कर्त्तव्य परायण रहते हैं और मर्यादाबद्ध जीवन व्यतीत करते हैं।

ऐसा जानकर आचार्य का हृदय प्रफुल्लित हो गया, धर्मपाल को स्नेह भरा आशीर्वाद दिया और गुरुकुल को लौट आया।

●

परिशिष्ट ४

दीर्घ आयु के रहस्य

(लेखक—श्री रामचन्द्र थापर, बम्बई)

मैं मानता हूँ कि हर व्यक्ति की आयु उसके पूर्व जन्म के कर्मों के फलस्वरूप निश्चित होती है परन्तु यह भ्रम है कि आयु पर हमारे

वर्तमान जीवन का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। जब से हमने पुरुषार्थ की महिमा को भुलाकर प्रयत्न का आश्रय त्याग दिया है तब से ही हमारा पतन आरम्भ हुआ।

हम कर्म करने में स्वतंत्र किये गये हैं। अपनी इच्छा से उठते हैं, बैठते हैं, काम करते हैं, जो चाहते हैं ग्रहण करते हैं और जो नहीं चाहते उसका त्याग करते हैं। हम में से जो स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करता है वह जन्म से निश्चित हुई आयु अवश्य कम कर लेता है और जो उन नियमों का जी जान से पालन करता है वह दीर्घ आयु वाला हो जाता है।

एक अंग्रेजी कहावत है, "Sickness is a sin" अर्थात् रोगी होना पाप है। इसे पाप क्यों कहा है, इसके दो कारण हैं। एक यह कि जब हम अपनी असावधानी से खाने-पीने की बदपरहेजी से रोगी होते हैं तो जहाँ धन व्यर्थ गँवाते हैं वहाँ मित्रों तथा सम्बन्धियों को कष्ट में डालते हैं, तो यह पाप ही तो है। दूसरे यह हमारे शरीर परमात्मा की धरोहर हैं, इनको स्वस्थ, बलशाली और सुन्दर बनाये रखना हमारा धर्म है। यदि कोई किसी कारण से, जो उसके वश में है, उसको दीर्घ आयु से पहले ही बेकार कर लेता है, तो वह पाप का भागी है।

मनुष्य क्यों अपने शरीर से खिलवाड़ करता है। इसे अनुचित भोजन से, भोगविलास में पड़कर या आलस्य और निठल्ला बनकर क्यों इसे रोगी कर लेता है। इसका कारण उसका वह भूल जाना है कि शरीर परमात्मा ने एक उच्च लक्ष्य की पूर्ति के लिये दिया है, इसे सौ वर्ष तक स्वस्थ और कर्म करने के योग्य बनाये रखना उसका धर्म है। यदि यह विचार दृढ़ हो जाये तो हमारा खान-पान, उठना-बैठना आदि सब काम मर्यादा में हो जावें।

बुढ़ापा और जरावस्था तो अवश्य आयेगी ही, शरीर के अंग धीरे-धीरे शिथिल होंगे ही, यह प्राकृतिक नियम है जिसे कोई बदल नहीं सकता परन्तु यह आवश्यक नहीं कि बुढ़ापे में मनुष्य रोगी ही हो। सिर के बाल भले ही सफेद हो जावें, शरीर पर झुरियाँ भले ही पड़ जावें परन्तु इनमें चमक दमक रह सकती है। "तत् चक्षुर्देव हितम् ......" मन्त्र का भाव यही है कि हम जब तक जियें इस प्रकार जीवन गुजारें कि हमारे सारे अंग भली प्रकार काम करते रहें।

अनुभवी पुरुषों ने शरीर स्वस्थ रखने के लिये और दीर्घ आयु की प्राप्ति के लिये निम्नलिखित सात उपायों पर बल दिया है :—

१. वीर्य रक्षा—यह सब से महत्वपूर्ण उपाय है। जो भोजन हम करते हैं, उससे रस, रक्त, मांस, मज्जा, चर्बी, हड्डी, आदि धातु बनने के उपरान्त वीर्य बनता है। इसलिये यह जीवन का सार अथवा रत्न है। इसे जितना संभालकर रखा जाय, उतनी ही पाचन शक्ति कार्य करने की शक्ति, निर्भयता और उत्साह बढ़ता है। स्वामी शंकराचार्य, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, महात्मा गांधी, हिटलर, सुभाषचन्द्र आदि महापुरुषों की जीवनियाँ इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है। कितने महान कार्य करने का उत्साह इनमें पैदा हुआ और कितने दृढ़ संकल्प और तप के साथ उन्हें पूरा किया। वीर्यवान व्यक्ति जीवन के दिन गिनते नहीं बल्कि अंतिम स्वास तक लाभकारी कार्य करते चले जाते हैं। इसीलिये कहा है कि वीर्य रक्षा दीर्घ आयु, स्वास्थ्य और जीवन लक्ष्य की पूर्ति का प्रमुख साधन है।

२. भोजन—हमारे अधिकतर रोग जिह्वा के वश में हैं और गलत खान पान से ही उत्पन्न होते हैं। भोजन के गले से नीचे उतर जाने के उपरान्त खाने वाले का उस पर कोई वश नहीं रहता और यदि अधिक

अथवा अनुचित भोजन किया गया है तो वह हानि अवश्य पहुँचायेगा। इसलिए खाते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि खाना शरीर को स्वस्थ और बलवान बनाने वाला हो ताकि इससे अधिक से अधिक काम लिया जा सके और जीवन लक्ष्य तक पहुँचा जा सके। हमारा भोजन ऋतु के अनुकूल हो। इतना खाया जाय कि जितना शरीर का अंग बन सके। एक विचारक ने सत्य ही कहा है कि परहेज से रोगों को उभरने से रोका जा सकता है ताकि चिकित्सकों के द्वार पर दौड़ना न पड़े।

३. शुद्ध वायु सेवन—हम खाने के बिना कुछ समय तक जीवित रह सकते हैं, जल के बिना उससे कम समय, परन्तु वायु के बिना बहुत ही कम समय। स्पष्ट है वायु हमारे जीवन के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। जितना शुद्ध वायु का सेवन करेंगे, जीवन उतना ही खिलेगा। जहाँ तक सम्भव हो शुद्ध और खुली वायु में रहना, काम करना और सोना चाहिये। इसके लिये प्रातः ब्रह्म मुहूर्त में उठना, सैर करना, व्यायाम, प्राणायाम आदि करना बहुत लाभदायक है। सारा दिन वैसी स्वच्छ वायु नहीं मिलती जैसी प्रातःकाल, और विशेषकर उनको मिलती है जो घर से बाहर भ्रमण के लिए निकल जाते हैं। यह प्रकृति का अमूल्य उपहार है जो प्रातः ही बहता है। एक कवि ने क्या अच्छा कहा है—

हर रात के पिछले पहर में, इक धन सा लुटता रहता है।
जो जागत है सो पावत है जो सोवत है सो खोवत है॥

४. चिन्ता न करना—चिन्ता ने आज तक किसी समस्या का समाधान नहीं किया। चिन्ता किसी का दुख दूर नहीं करती परन्तु उसकी शक्ति अवश्य हर लेती है। हम भूतकाल की घटनायें स्मरण करके या भविष्य की समस्याओं की कल्पना करके अपने को दुःखी कर लेते हैं। सीधी सी बात भूल जाते हैं कि बीता हुआ समय वापस

नहीं आ सकता और भविष्य पर हमारा कोई वश नहीं तथा दूसरे वह अनिश्चित है। चिन्ता नाम का ज्वर जिस किसी को चढ़ जाता है पहले उसकी भूख, फिर नींद, फिर शक्ति, फिर रूप, फिर बुद्धि, फिर धन और अन्त में जीवन छीन लेता है। जीवन में कुछ घटनायें ऐसी हैं जो होकर ही रहती हैं। उनका सामना चिन्तन अर्थात साधन विचार से करना चाहिये न कि चिन्ता से। एक महात्मा ने तो यहाँ तक कहा है कि यदि मनुष्य को ईश्वर पर थोड़ा भी विश्वास है तो फिर चिन्ता क्यों ? एक कवि ने कितना अच्छा कहा है :—

चिन्ता ऐसी डाकिनी काट कलेजा खाय।
वैद्य बिचारा क्या करे, कहाँ तक दवा लगाय॥

५. संतोष—यह सदा स्मरण रहे कि हमने अपने कर्मों के फलस्वरूप सुख और दुख अवश्य भोगने हैं। आजतक कोई व्यक्ति ऐसा नहीं हुआ जो सदा हर प्रकार से सुखी रहा हो। बुद्धिमता इसी में है जो सुख-दुख आये उसे परमात्मा की देन समझ कर शान्ति से भोगा जाये। दुख की चुभन कम करने का सबसे सरल और सुगम उपाय है कि मनुष्य उस समय अपने से अधिक दुखियों की ओर देखे।

धर्मानुसार पुरुषार्थ करके जो कुछ प्राप्त हो उस पर प्रसन्न रहना और दुख में शोकातुर न होने का नाम सन्तोष है और इसको एक प्रकार का सुख समझो।

६. क्रोध—यह एक प्रकार की अग्नि है जो पहले उसे ही जलाती है जिसके भीतर पैदा होती है, इससे रक्त गरम हो जाता है और बुद्धि उस समय भलीभाँति काम नहीं करती। अधिक क्रोध करने वालों को उच्च रक्तचाप हो जाता है। क्रोध करने से मन तो बिगड़ता ही है साथ ही आकृति भी बिगड़ जाती है। कभी क्रोध आ भी जावे तो महात्मा आनन्द स्वामी का बताया हुआ उपाय प्रयोग में लावें अर्थात

जिह्वा को अपने दांतों तले दबा लो और कुछ समय चुप हो जाओ। इससे क्रोध शान्त हो जाता है।

७. प्रसन्नता—स्वास्थ्य और दीर्घ आयु के लिए यह भी आवश्यक है कि मनुष्य हर स्थिति में प्रसन्न चित्त रहे। परन्तु यह तभी हो सकता है जब वह उपरोक्त उपायों के अनुसार जीवन व्यतीत करे। संसार में सारे प्राणियों में केवल एक मनुष्य ही है जो हँस सकता है या मुस्करा सकता है। भगवान की इस अद्भुत देन के प्रयोग करने में ही हमारी शोभा है। होठों पर हल्की सी मुस्कान सबको कितनी अच्छी लगती है। सदा प्रसन्न रहने वाले व्यक्ति का मुख शरीर छोड़ने तक शान्त दिखता है जिसे देखकर प्रत्येक को प्रेरणा मिलती है।

परिशिष्ट ५

हम सौ वर्ष कैसे जीवित रह सकते हैं ?

(लेखक : श्री ओमप्रकाश उपाध्याय)

मनुष्य जब से इस संसार में आया है तब से उसकी यह प्रबल इच्छा रही है कि वह अधिक से अधिक समय तक जीवित रहे परन्तु प्राकृतिक नियमों के अनुसार मनुष्य साधारणतः सौ-सवा सौ वर्ष जीवित रहता है।

इस नियम की परख वैज्ञानिकों ने इस प्रकार की है कि जितने समय में एक जीव युवा अवस्था तक पहुँचता है उससे लगभग पांच गुना समय तक वह जीवित रहता है। उदाहरणतः घोड़ा पांच वर्ष में युवा होता है और उसकी आयु २५-३० वर्ष होती है। कुत्ता ढाई साल

में जवान होता है और उसकी आयु १२-१४ साल होती है। ऊँट आठ साल में जवान होता है और ४० वर्ष तक जीता है। इसी प्रकार मनुष्य को २०-२५ साल में जवान होने के कारण सौ-सवा सौ वर्ष तक अवश्य जीवित रहना चाहिये। विचारने का विषय यह है कि बुद्धि जैसी वस्तु का स्वामी होते हुये भी अधिकांश मनुष्य कठिनता से ६०-७० वर्ष तक ही जीवित रहते हैं। इसके दो कारण हैं :—

१. मनुष्य बुद्धि से काम लेने के बजाय अधिकांश भावों और इन्द्रियों के वश में होकर काम करते हैं। मनुष्य अपनी ज्ञान और कर्मेन्द्रियों के प्रयोग में स्वतन्त्र है। वह मुख्यतः ऐसे काम कर जाता है जिससे शरीर को हानि पहुँचती है। इसके विपरीत पशु पक्षी प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन नहीं करते। इसीलिए वह पूर्ण आयु को भोगकर ही मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

२. मनुष्यों को स्वास्थ्य के बहुत से नियमों का ज्ञान नहीं होता और कइयों को उन पर विश्वास नहीं होता या उनको अपनाते नहीं। इसलिए उनका जीवन अच्छे ढङ्ग से नहीं चलता।

हमें चाहिये कि अच्छी प्रकार सोच-विचार कर निश्चय करें कि हमें कब क्या करना उचित है और फिर वैसे करें। इस प्रकार जहाँ हम इच्छाओं पर विजयी होंगे वहाँ धीरे-धीरे दृढ़ निश्चयी भी बनेंगे और हमारे शरीर, मन और आत्मा बलवान होते जायेंगे। प्रातःकाल जागना, शौच आदि से निवृत्त होकर बाहर भ्रमण करना, ठीक प्रकार से भोजन करना, विचारों को शुद्ध और पवित्र रखना, शारीरिक और मानसिक परिश्रम करना, उचित मनोरंजन और आराम करना, सत्संग और स्वाध्याय करना, प्रातः और सायंकाल दोनों समय एकान्त में बैठकर प्रभु को याद करना और आत्म चिन्तन करना यह सब नियम साधारण प्रतीत होते हैं परन्तु [illegible] वास्तव में यही वह नियम हैं

जिन पर चलने से आयु दीर्घ होती है।

प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्त में जागना शरीर, मन, चित्त, और बुद्धि के लिए बड़ा लाभकारी है। उस समय वातावरण शुद्ध और शान्त होता है। बिस्तर से उठते ही शौच जाना चाहिये। इसके उपरान्त दाँत, गला आदि साफ करने चाहिये फिर ईश्वर का ध्यान तथा कुछ व्यायाम आदि करना चाहिये। उस समय विचार पवित्र करें ताकि हममें जहाँ शरीर में स्फूर्ति आवे, जोश बढ़े वहाँ होश भी। प्रातःकाल घर से बाहर भ्रमण करना बहुत अच्छा है।

भोजन क्या करें—यह देश, ऋतु और काल पर निर्भर है। सात्विक भोजन शरीर और मन के लिए उत्तम है। खाना वह खायँ जो पचकर शरीर का अङ्ग बन जाये और शरीर को बल देवे। खाना हाथ पैर धोकर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है। खाते समय बातें कम करें क्योंकि बातों से मुख में पाचक रस कम बनता है और पाचन देर से होता है। भोजन भली प्रकार चबाकर खावें। खाते समय पानी कम पियें। सप्ताह में एक दिन एक समय न खाना स्वास्थ्य बढ़ाना है। गरम खाने के साथ और गरम चीज पीने के साथ ठन्डा पानी नहीं पीना चाहिये क्योंकि इससे दाँतों की जड़ें निर्बल होती है। खाने के बाद दिन को थोड़ा आराम करना और रात को थोड़ा टहलना चाहिये।

दिन में जमकर परिश्रम करिये—धार्मिक वृत्ति अपनाइये चिन्ताओं की लपेट में आने से बचिये। जो सुख मिले लेते चलिये, जो दुख आवे सहते चलिये, कठिनाइयों से जूझते चलिये। अपने को उपयोगी कामों में लगाये रखिये, सत्संग करते रहिये। स्वाध्यायशील बनिये और कार्य कुशल होने के लिये अपने से अधिक अनुभवी पुरुषों से परामर्श करते रहिये।

बढ़िया स्वास्थ्य के लिए परिश्रम के उपरान्त आराम भी आवश्यक है। गूढ़ निद्रा सबसे अधिक आराम पहुँचाती है, स्वस्थ मनुष्य को

नित्य छः से आठ घन्टे तक सोना चाहिये। दिन में अधिक सोने से आलस्य आता है। थोड़ा आराम करना चाहिये। दिन के भोजन के पश्चात थोड़ा सुस्ताना और रात्रि के भोजन के उपरान्त थोड़ा टहलना भोजन को पचाने में सहायता करता है। पूर्व या दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोना चाहिये, सोते समय मन को हल्का रखना चाहिये ताकि निद्रा अच्छी आवे। प्रभु का धन्यवाद करें जिसकी कृपा से दिन सफल हुआ, साधारणत: अपनी सहनशक्ति से अधिक परिश्रम न करें अन्यथा निद्रा पूरी प्रकार से नहीं आयेगी।

एक प्रसिद्ध चिकित्सक से एक व्यक्ति ने प्रश्न पूछा कि सफलता की कुन्जी क्या है? चिकित्सक वैज्ञानिक भी था। उसने एक सूत्र के रूप में निम्न उत्तर दिया :—

सफलता=कार्य+मौन+मनोरंजन। इससे ग्रहण करने को मिलता है कि यदि हम जीवन में सफलता चाहते हैं तो हमें जुट कर काम करने हैं, मात्रा से अधिक बातें नहीं करनी हैं उलटा कम बोलने का स्वभाव बनाना है ताकि शक्ति का संरक्षण हो। समय मिलने पर मनोरंजन करना है, जैसे बालकों के साथ कुछ समय गुजारना, मित्रों के साथ स्वल्पाहार में भाग लेना इत्यादि। इससे मन का तनाव जो काम में जुटने से बढ़ जाता है कम होता है।

परिशिष्ट ६

क्या आप सौ साल जीना चाहते हैं ?

कुछ वर्ष पूर्व एक वैद्य का रिफार्मर (साप्ताहिक पत्र) दिल्ली में निम्न लेख छपा। पाठकों की जानकारी के लिए वह दिया जा रहा है। बन्धुवर देखेंगे कि वह कितना उपयोगी है और इससे क्या काम लेना है।

क्या आप सौ वर्ष जीना चाहते हैं ?

जो औषधि बुढ़ापे और दुर्बलता को दूर करने और वृद्ध अवस्था के रोगों को जड़ से उखाड़ कर जीवन में यौवन की एक नई झलक दे उसे रसायन कहते हैं। रसायनों के प्रयोग से बुढ़ापा अपने सम्बन्धित रोगों के साथ आने से रुक जाता है। और मनुष्य अपने को अधिक आयु का होता हुआ भी युवा अनुभव करता है।

नीचे लिखी रसायनों का प्रयोग करने वालों के अंग बलशाली और स्वस्थ हो जाते हैं जिससे वह सौ वर्ष जीवित रहते हैं।

१. त्रिफला रसायन—खाने से पहले दो बहेड़े, खाने के तुरन्त बाद चार आंवले और खाना पचने के उपरान्त एक हरड़ थोड़े घी और शहद के साथ लेने से आयु बढ़ती है।

२. पानी रसायन (क) प्रातःकाल नस्वार की भाँति ताजा जल लेने से नाक के सब रोग, पुराना जुकाम, लकवा, सफेद बाल, चेहरे की झुर्रियाँ, गले की खराबी, खाँसी इत्यादि दूर होते हैं। नेत्रों की दृष्टि तीव्र हो जाती है। इस प्रकार जल को उपयोग करना रसायन जैसा लाभ करता है।

(ख) प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व आधा सेर जल पीने से वादी और गर्मी के रोग दूर हो जाते हैं, आमाशय और यकृत बहुत शक्तिशाली हो जाते हैं तथा इसके साथ शौच खुलकर होता है और कब्ज नहीं होता।

३. असगन्ध का चूर्ण—तीन मासे असगन्ध का चूर्ण, घी, दूध या गर्म जल के साथ प्रातः २ मास तक सेवन करने से शक्ति आती है।

परिशिष्ट ७

आयु का विषय समझाने वाले उदाहरण

अपने आस-पास दृष्टि डालें तो कई उदाहरण सामने आते हैं जिनसे आयु के विषय को समझने में बड़ी सहायता मिलती है, जैसे—मशीन, दीप और कर्मचारी।

१. मशीन—हमारा सबका यह अनुभव है कि यदि कोई मशीन साधारणतः पचास वर्ष चलाने के लिए बनाई जाती है तो वही मशीन अधिक सावधानी और सूझबूझ के साथ उपयोग करने से पचास वर्ष के बजाय सत्तर-अस्सी वर्ष तक काम देती है। साधारण जन उससे पचास वर्ष ही काम ले पाता है और वही मशीन किसी अयोग्य के हाथ में आ जावे तो पचीस-तीस वर्ष में ही बेकार हो जाती है।

इसी भाँति जन्म के साथ मनुष्यों को यह शरीर जितने वर्ष चलने वाले मिले हों, वह संयम, पुरुषार्थ और सन्मार्ग पर चलने से अपनी आयु में वृद्धि कर सकते हैं, अन्यथा साधारण जन उतने वर्ष बीतने पर इस संसार से चले जाते हैं और यदि उनमें से कोई कुमार्ग पर चल पड़े, नशे आदि विकारों में पड़ जावे तो उसने साधारणतः जितने वर्ष जीना था उससे पूर्व ही मृत्यु का ग्रास बन जाता है।

२. दीप—कल्पना करें कि हमें रात को अपने कमरे को प्रकाशित करने के लिये एक दीप मिला। उसमें इतना तेल और इतनी लम्बी बाती है कि साधारणतः वह दीप रात भर हमें प्रकाश दे। स्पष्ट है कि साधारणतः वह दीप रात भर जलेगा परन्तु सूझबूझ और सावधानी से उसी तेल और बाती से हम उस दीप से कुछ अधिक समय के लिए प्रकाश ले सकते हैं और यदि असावधान हो गये, बाती को खूब जलने दिया या तेल को किसी भी ढङ्ग से नष्ट होने दिया तो आधी रात तक

में ही वह दीप बुझ जायेगा।

इसी प्रकार यदि हम शरीर से असावधान हो जाते हैं और अपनी जीवन शक्ति को नष्ट करना आरम्भ कर देते हैं या काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष और चिन्ता आदि में अपने को ग्रस्त करते चले जाते हैं तो दीर्घ आयु से पहले ही देह का अन्त कर लेते हैं। हमारे हाथ में यह भी तो है कि योग्य पुरुषों की भाँति संसार में अधिक जीना और संसार को लाभकारी होना।

३. कर्मचारी—एक व्यक्ति की एक पद पर नियुक्ति हुई। नियुक्ति करने वाला और नियुक्त होने वाला दोनों जानते हैं कि इतने वर्षों के उपरान्त उसे पदमुक्त हो जाना है। साधारणतः निश्चित समय बीतने पर वह पदमुक्त हो जायेगा। यदि वह अपने को विशेष उपयोगी सिद्ध करता है तो उसकी कार्य करने की अवधि बढ़ जाती है और उसे अधिक से अधिक कार्य करने के अवसर दिये जाते हैं और यदि वह उचित ढङ्ग से कार्य नहीं करता तो निश्चित समय से पूर्व ही पदमुक्त कर दिया जायेगा।

हमें भी भगवान के राज्य में मनुष्य जन्म के साथ अवसर मिलता है भोग भोगने का और साथ ही कर्म करने का। इस अवसर का लाभ उठाना या इसको गँवा देना अथवा अवसर के समय को बढ़वा लेना या घटवा लेना हमारे भी कुछ वश की बात है।

●

परिशिष्ट ८

आत्महत्या

कई लोग ऐसा सोचते हैं कि जो मनुष्य आत्महत्या करते हैं अर्थात अपने शरीर का समय से पूर्व स्वयं अन्त कर लेते हैं, उनकी अकाल

मृत्यु उस समय होनी लिखी हुई थी अथवा ईश्वर की ऐसी इच्छा थी। इस धारा के अनुयायी ऐसा कहते हैं कि यदि उसमें ईश्वर की ऐसी इच्छा न होती तो वह उस समय उसकी बुद्धि को पलट लेता या कोई और कारण बन जाते कि उसकी मृत्यु न होती। ऐसी उक्ति भी प्रचलित है—"जाको राखे साइयां, मार सके न कोय।"

आत्महत्या ऐसे है जैसे जेल में से किसी बन्दी का पूरा दण्ड भोगने से पहले ही भाग निकलना। शास्त्रों ने आत्महत्या का निषेध किया है, आत्महत्या को पाप माना है। इसे कायरता और भीरुता कहा गया है।

आत्महत्या में यदि भगवान का हाथ समझा जावे तो मनुष्य को कर्म करने की स्वतंत्रता कहाँ रही। मनुष्य भगवान के हाथ में खिलौना तो है नहीं, उनकी कठपुतली तो नहीं है। यदि आत्महत्या में भगवान का हाथ समझ लिया जावे तो फिर जब कोई किसी दूसरे की हत्या करता है तो उसमें भी भगवान का ही हाथ समझना चाहिये। ऐसा समझने से संसार अंधकारमय हो जावेगा, दोषी और निर्दोषी का भेद नहीं रहेगा। मनुष्य भगवान की चेतन सत्ता है, उसका अंश है, उसका अमृत पुत्र है। वह कर्मों का फल भोगने में अवश्य ही परतन्त्र है परन्तु कर्म करने में स्वतन्त्र किया गया है। भोग भोगने से भोगे जाते हैं। छुटकारा भोगने में है न कि भाग निकलने में। जब कोई बन्दी जेल से भाग निकलता है तो उसको दुबारा पकड़ने के लिए सारी शक्ति लग जाती है और जब वह पकड़ा जाता है तो जहाँ उसे जेल का पिछला शेष दण्ड भोगना होता है, वहाँ भाग जाने का अतिरिक्त दण्ड भी साथ भोगना पड़ता है। भाग निकलने को अपराध माना गया है। हम सब भी तो ईश्वर के वश में हैं और संसार रूपी नाटक में एक पार्ट करने के लिए आये हैं अर्थात् अपने पूर्व कर्मों के भोग भोगने के लिये। आत्महत्या करना ऐसे है जैसे उस पार्ट के पूरा करने से बचने का यत्न

करना। ऐसा कर्म अज्ञानता, मूर्खता, अकर्मण्यता, भीरुता ही तो है।

संसार में कहीं भी आत्म हत्या की घटना हो जावे तो उस राज्य के कर्मचारी उस पर अपनी छानबीन करते हैं। किसी राज्य ने ऐसी मृत्यु को प्राकृतिक नहीं माना अन्यथा कभी भी ऐसी घटनायें होने पर छानबीन न होती। कोई कहे कि छानबीन इसलिए होती है कि किसी दूसरे ने तो उसे नहीं मार दिया परन्तु दोनों प्रकार की घटनाओं को अस्वाभाविक माना गया है। एक को आत्महत्या (प्राण दे देना) कहा गया है तो दूसरे को हत्या (Murder प्राण ले लेना)। जान से मार देने में यदि मारने वाला दण्ड का भागी है तो आत्महत्या का यत्न करने पर यदि यत्न असफल रहे तो यत्न कर्ता पर भी न्यायालय में अभियोग चलाया जाता है।

यजुर्वेद के ईश उपनिषद के एक मन्त्र में कहा है, "जो लोग आत्म-हत्या करते हैं उनकी आत्मा एक ऐसे लोक में जाती है जहाँ सूर्य नहीं, चारों ओर अंधेरा होता है।" विद्वानों ने इसके दो अर्थ किये हैं। एक यह कि वह अन्धलोक माता का गर्भ है अर्थात उसकी मुक्ति नहीं होती और दुबारा जन्म लेना पड़ता है, उस भोग को भोगने के लिए जिससे बचने के लिये आत्महत्या की जाती है। दूसरा अर्थ यह किया जाता है कि आत्महत्या पाप है।

जो लोग आत्महत्या करते हैं वह भूल जाते हैं जिस कष्ट, क्लेश और दुख से बचने के लिए वह अपने को नष्ट कर रहे हैं वह तो उनके पूर्व कर्मों का फल है जिन्हें उन्हें भोगना ही है, वह इस जन्म में न भोगा जायेगा तो भावी जन्म में भोगना पड़ेगा। इससे बचा नहीं जा सकता।

सभी राज्यों के कार्य इसी आधार पर हो रहे हैं और सब ज्ञानी ध्यानी इस मत के अनुयायी हैं कि जो लोग आत्महत्या करते हैं उनकी

मृत्यु का वह समय नहीं होता। उनको जो आयु भोगनी थी वह समाप्त नहीं हुई थी। ऐसा करना मृत्यु का समय आने से पहले ही मृत्यु को पा लेना है। ऐसे कर्म को घृणित माना गया है। शास्त्रों ने इसका निषेध किया है। वास्तव में आत्म हत्यायें आत्मबल तथा नैतिकता की कमी के कारण होती हैं। तभी तो शास्त्रों का आदेश है है कि हम सब जहाँ शारीरिक और मानसिक बल संचय करें वहाँ आत्मिक बल की प्राप्ति के लिए भी प्रयत्नशील रहें ताकि जीवन में सफल हो सकें।

●

परिशिष्ट ९

अंग्रेजी भाषी कुछ विचारकों के विचार

कुछ प्रसिद्ध चिकित्सकों, विचारकों और प्राणि मात्र के हितैषियों ने अपने विचारों और अनुभवों को अंग्रेजी भाषा में ऐसे प्रकट किया है। इनका हिन्दी में सार उन विचारों के नीचे दिया गया है।

1. The Art Of Staying Young.

Though the body grows old and wrinkles and grey hair are formed, the mind and heart can still be young. In fact the brain reaches its zenith around sixty and from thereon, mental efficiency declines very slowly for the next 20 years.

Those men and women in their early thirties and forties who are already worried by the spectre of approaching age and want to head it off need to realise that at eighty, one can be just as productive mentally as at thirty. The art of

staying young depends on staying youthful on the inside in mind, heart and spirit.

The part of a person that never grows old is his brain. So he must concentrate on keeping the mind awake and alert. Creative imagination can never rust and the older people who with the passage of years have developed insight and perspective are, in fact, more fortunate than the young who have yet to acquire the faculties of judgment and reasoning that experience alone can teach.

Wisdom is a natural corollary of old age and the old and experienced hand can more than hold his own against younger and more vigorous rivals.

Emotional immaturity must not be mistaken for youthfulness. People who refuse to grow up emotionally and pose to be younger than they are, are the first ones to grow old. They relapse into their second childhood, because they never really emerged from the first.

The best way to stay young is by continuing to grow. The world is full of exciting things and a man who makes it a point to learn something new from it everyday has learnt the secret of staying young. An unconquerable interest in life and the determination to force your mind out of the old rut will never permit the years to wither your spirit.

Beaten paths are for beaten men and those people who develop their personalities and broaden their interests are those who grow younger with increasing years. One should be a man who enjoys indulging in creative hobbies and not one who slips into a daily dull routine. The first type widens his range of interests to remain creatively active while the second has already hit the skids and will be old before he is fortyfive.

It is never too late to make one's life more interesting and acquire new skills regardless of one's age. Goethe completed "Faust" at 82; Titan painted master-pieces at 98; Edison was busy in his laboratory at 83. These great men achieved glory in the sunset of their lives, because they never succumbed to the poisons of resignation and fear of old age. They ventured from the safe, warm corner in the sun to touch life with all their senses and eliminate their minds with the blessed task of creativity.

By hanging on to your dreams, you re-affirm your joy in living. "There is not much to do but bury a man when the last of his dreams is dead." Maintain a cheerful attitude. A broken spirit cannot keep the heart young.

Present times are exciting times. By keeping your mind active with whatever you find particularly absorbing, something that grips your thought and imagination, you have found the elixer to keep yourself young. Belief in iife is thus the essence of youth.

१. युवा रहने की कला

यद्यपि शरीर वृद्ध होता जाता है और झुर्रियां पड़ती तथा सफेद बाल आ जाते हैं। परन्तु मन और हृदय तब भी युवा रह सकते हैं। वास्तविकता तो यह है कि साठ वर्ष के लगभग आयु होने पर मस्तिष्क की शक्तियाँ शिखर पर होती हैं और आगामी बीस वर्षों में मानसिक शक्तियाँ बहुत धीरे-धीरे क्षीण होती हैं।

जो स्त्री पुरुष तीस-चालीस वर्ष की आयु में ही चिन्तित होने लगते हैं कि वह तो वृद्ध हो रहे हैं और चाहते हैं कि उनका मन इस ओर हल्का रहे, ऐसों को स्मरण रहे कि अस्सी वर्ष की आयु होने के उपरान्त भी उनमें इतनी स्फूर्ति हो सकती है जितनी तीस वर्ष की आयु वाले में। युवा आप तब रह सकते हैं जब आप अन्दर से युवा रहें अर्थात आप मन, हृदय और स्वभाव से युवा रहें।

मस्तिष्क शरीर का वह भाग है जो वृद्ध नहीं होता, इसलिये मन को सदैव जागरूक रक्खें। उपचारक कल्पनाओं को मोर्चा नहीं लगता। वृद्ध तो समय के साथ अधिक अनुभवी हो जाते हैं। इसलिये वे अधिक भाग्यशाली होते हैं, उन युवकों से जिनकी निष्कर्ष निकालने की शक्ति और विवेक का अभी विकास करना है, जो समय बीतने पर ही आते हैं।

बुद्धि का विकास आयु के साथ-साथ स्वाभाविक है। वृद्ध और अनुभवी पुरुष, नवयुवकों और अन्य ओजस्वी जनों से अधिक प्रभावशाली हो सकते हैं। भाव प्रधान अप्रौढ़ता यौवन की निशानी है। जो जन आयु के साथ-साथ प्रौढ़ नहीं हो रहे और समझते हैं कि वह युवा ही हैं वह दूसरों से पहले वृद्ध हो जाते हैं। इसको दूसरे प्रकार का बालपन ही समझें क्योंकि ऐसों में अन्जानपन गया नहीं।

उन्नति करते जाना युवा रहने का सबसे अच्छा ढङ्ग है। संसार उत्तेजक बातों से भरा पड़ा है। जिसने यह उद्देश्य बना लिया कि उसने नई-नई बातें सीखते जाना है, समझो कि उसने युवा रहने की कला सीख ली। यदि आप में जीने की रुचि अजेय है और आप अपने मन को रूढ़ियों में नहीं फंसने दे रहे तो आपकी जीने की अभिलाषा कभी क्षय नहीं होगी, भले ही आयु बढ़ती जाये।

पगडन्डियां अर्थात छोटे उबड़-खाबड़ मार्ग उन साधारण जनों के लिये होते हैं, जो अपने व्यक्तित्व को विशाल बना लेते हैं तथा उपकार के क्षेत्र को विकसित कर लेते हैं। ऐसे पुरुषों की आयु बढ़ने के साथ-साथ यौवन भी बढ़ता है। हम वह मनुष्य हों जो रचनात्मक शौक (Hobbies) में लगे रहें न कि ऐसे जिनका दैनिक जीवन फीका और कार्य बिलकुल साधारण। पहली श्रेणी का व्यक्ति रचनात्मक कार्यों में लगकर रोचकता को बढ़ावा देता है और दूसरी श्रेणी वाला समझता है कि जो उसने बनना था बन चुका, वह पतालिस वर्ष का होने से पहले ही वृद्ध हो जाता है।

जो भी आपकी आयु हो जीवन को और भी अधिक रचनात्मक बनाने और जीवन में और भी अधिक कौशल होने के अवसर कदापि समाप्त नहीं होते। गोथे (प्रसिद्ध विदेशी लेखक) ने अपनी फास्ट नामक पुस्तक बयासी वर्ष की आयु में लिखी। Titan (प्रसिद्ध विदेशी चित्रकार) की आयु अठानवे वर्ष थी जब उसने उत्कृष्ट चित्र बनाये। वैज्ञानिक एडीसन तिरासी वर्ष की आयु में भी अपने प्रयोग-शाला में जुटा रहता था। यह महापुरुष जीवन के अंतिम भाग में होने पर भी कीर्तिमान हुये क्योंकि वृद्धावस्था का भय उनके साहस और उत्सुकता को परास्त नहीं कर सका। उनसे जितना हो सका वह मन और शरीर से रचनात्मक कार्यों में जुटे रहे।

अपने स्वप्नों को साकार करते जाने का अभिप्राय है कि आप

जीने को आनन्दकर समझें। एक विचारक ने कहा है कि उस व्यक्ति के शरीर का केवल अंतिम संस्कार करना शेष है जो और स्वप्न नहीं लेता। इसलिये प्रसन्न चित्त रहिये। बुझा मन हृदय को युवा नहीं रख सकता।

वर्तमान समय उत्तेजना का काल है। जिस कार्य में आपकी रुचि हो, उसमें मन को क्रियाशील करके आप वह रसायन प्राप्त कर लेते हैं जो आपको युवा रखेगी। जीवन में विश्वास युवा रहने का रहस्य है।

2. A buoyant spirit can be retained till the end of life, provided the will is there. The capacity for love, for work, for intellectual and many other enjoyments includiug play, can endure provided there is understanding and love to support them.

The following cosmetics surely tone up the wrinkled features :—

	Organ	Cosmetic	Remarks
i.	Brows	A cream "Sweetness of temper".	Tones up the facial muscles; reduces wrinkles; is very uplifting.
ii.	Lips	A lipstick "Silence"	Particularly good for lips that have been distorted by uncharitable gossip.
iii.	Hands	A preparation called "Generosity"	The more one uses, the better he feels in every way.

iv. Eyes	A tried and true protective preparation "Moderation".	Carry it with you wherever you go.
v. Face	Expose face to the morning air. The air on the way to prayer is especially refreshing and uplifting.	

२. यदि धारणा हो जावे तो जीवन के अन्त तक उत्तेजक मनोवृत्ति रखी जा सकती है। आप में प्रेम प्यार की योग्यता, कार्य करने की क्षमता, बौद्धिक और अन्य मनोरंजक काम करने की वृत्ति जीवन पर्यन्त रहेगी, यदि उनके लिए आप में रुचि और मन होगा।

निम्न कांति वर्धक औषधियाँ अवश्य शरीर की झुर्रियों को कम करेंगी :—

अंग	औषधी	टिप्पणी
१. भौंहें	'मधुर स्वभाव' रूपी क्रीम	झुर्रियाँ कम करके उसमें आकर्षण लायेंगी।
२. ओंठ	'मौन' रूपी लिपस्टिक	उन ओठों के लिये जो निरर्थक गपबाजी में अपना आकर्षण खो बैठते हैं। उनके लिये मौन रूपी लिपस्टिक का प्रयोग विशेषकर लाभदायक।
३. हाथ	'उदारता, दानशीलता'	जितना प्रयोग करेंगे उतना ही लाभ होगा।
४. नेत्र	'समभाव'	अनुभूत औषधि जहाँ भी जायें इसको पास रखें।

४. सुख—प्रात:कालीन शुद्ध और खुली वायु का वातावरण प्रभु स्मरण के लिए प्रेरणादायक है। इसमें जितना रहेंगे उतना ही आपके मुख पर तेज और शरीर में स्फूर्ति आयेगी।

3. Physical immortality is a biological impossibility. Ageing, which is a natural, biological process cannot be halted, much less reversed. Scientists and medical researchers, however are now convinced that the process can definitely be slowed; the one way of doing this is to prolong or extend middle age, i. e., by taking say, 60/70 years to reach forty. They regard this possible by regulating one's life in accordance with a prescribed or specific living pattern.

Intensive studies and investigations, are being made in most of the advanced countries to find out how human life span can be prolonged. Medical experts agree that some persons tend to age faster than others. Similarly different limbs and organs decay at different rates in different persons. Some can fight physical and mental changes better than others. Even an ordinary machine lives longer and gives better service, if maintained properly. Human machine, too, can be well maintained by avoiding undue physical stresses and mental stresses. Nothing ages a person quicker than worrying about getting old. Equally fatal is the propensity for idleness. Obesity and the habit of smoking also cause premature ageing or senility. A regulated diet, regular physical exercise (walking is also a good one) and healthy mental activity are some of the best preventive

measures. One should endeavour to add years to life and life to years. Excessive eating is like digging one's own grave with his belly.

२. शरीर की अमरता प्राकृतिक जगत में असम्भव है। आयु का बढ़ना, प्राकृतिक ढंग होने के कारण रोका नहीं जा सकता, कम करना तो कहीं रहा। परन्तु विज्ञान और चिकित्सा के क्षेत्र में आजकल खोज करने वाले ऐसा मानने लगे हैं कि आयु की गति को मन्द निश्चित ही किया जा सकता है। ऐसा करने का एक मार्ग यह है कि जीवन के मध्याह्न काल को बढ़ा लिया जाये अर्थात् बीतें तो साठ-सत्तर वर्ष परन्तु शरीर और मन से ऐसे प्रतीत हो जैसे कि चालीस वर्ष बीते हों। इसको सम्भव समझा जाने लगा है परन्तु इसके लिये एक विशेष प्रकार का जीवन व्यतीत करना होता है।

उन्नतिशील देश खोज और परिश्रम कर रहे हैं कि मनुष्य की आयु कैसे बढ़ायी जा सकती है। वैज्ञानिक तथा चिकित्सक एक मत हैं कि कुछ व्यक्ति दूसरों से शीघ्र वृद्ध होते हैं। इसी भाँति भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के भिन्न-भिन्न अङ्ग और शरीर के भाग भिन्न-भिन्न गति से शिथल होते हैं, कुछ जन अपने शरीर और मन में ढील न आने देने में ज्यादा सफल होते हैं। एक साधारण मशीन भी यदि अच्छी प्रकार रखी जाये तो अधिक चलती है और ज्यादा अच्छा काम देती है। अनुचित शारीरिक और मानसिक तनाव न डाल कर मानवीय मशीन भी बहुत अच्छी रखी जा सकती है। वृद्धा होने की चिन्ता वेग से मनुष्य को वृद्ध करती है। आलसी और निठल्ला होना भी वैसे ही प्राणघातक है। मोटापा और धूम्रपान की लत भी समय से पूर्व वृद्ध करते हैं। वृद्ध होने की गति कम करने के लिए सन्तुलित भोजन, नियमित शारीरिक व्यायाम (टहलना भी अच्छा व्यायाम है) और स्वस्थ मानसिक कर्म भी बहुत अच्छे साधन हैं। प्रत्येक का यत्न हो वर्षों को आयु में

और आयु को वर्षों में जोड़ना। अधिक खाना भी ऐसे है जैसे अपने पेट द्वारा अपना अन्त करना।

4. No one is old until he feels old. Some people feel old and act old and actually become old earlier than others.

Recent study of centenarians shows that many of them are so young in mind and spirit that they have no sense of being old at all.

A doctor of repute selected at random 300 centenarians between the age of 100 to 121 and studied them intensively to find the background of long life and found them having enthusiasm, physical strength and willingness to strive for new experiences. Most showed keen interest in world affairs, spare time pursuits and plans for the future.

Here is a prescription for longevity :—

A good diet, regular physical and mental exercise, creative and useful interests, avoidance of worry and aggravations, proper rest and a serene spirit.

४. कोई वृद्ध नहीं होता जब तक वह अपने को वृद्ध अनुभव नहीं करता। कुछ लोग अपने को वृद्ध समझने लगते हैं और वृद्धों की भाँति कार्य करते हैं और वास्तव में दूसरों से शीघ्र वृद्ध हो भी जाते हैं।

शतायु पुरुषों की परख करने पर देखा गया है कि उनमें बहुत अभी भी मानसिक दृष्टि से इतने युवा हैं कि उनकी कल्पना ही नहीं कि वह वृद्ध हो गये हैं।

एक प्रसिद्ध डाक्टर ने एक सौ से एक सौ इक्कीस वर्ष के बीच आयु के कोई तीन सौ व्यक्ति चुनकर उनकी दीर्घ आयु का रहस्य जानने के

लिए उनकी जाँच की। उसने देखा कि उनमें उत्सुकता और शारीरिक बल है और नित्य नये ज्ञान और जानकारियों के लिए इच्छा बनी हुई है, उनमें से बहुतों ने सांसारिक और व्यर्थ समय व्यतीत करने के ढंग पर तथा भविष्य की योजनाओं के बारे में रुचि प्रकट की।

दीर्घ आयु का एक नुस्खा यह है, सन्तुलित आहार, नियमित शारीरिक और मानसिक व्यायाम, रचनात्मक और उपयोगी शौक, चिन्ताओं व मन को भड़का देने वाले विचारों से दूर रहना, उचित विश्राम और शान्त मन।

5. Age should be measured not by physical features or years but by the spirit.

You are old only if—

you no longer make friends easily;
think that the younger generation is going to the dogs;
find yourself talking about the good old days;
feel that you have learnt all you need to learn;
feel that tomorrow holds no promise;
find yourself developing petty prejudices;
are becoming increasingly selfish;
wish to be alone all the time;
begin to find life dull;
think that people are stupider than they used to be.

५. शारीरिक अवस्था अथवा वर्षों में आयु को न नापिये, बल्कि भावनाओं से।

आप तभी वृद्ध हैं यदि :—

आप सुगमता से मित्र नहीं बना सकते।

आपका विचार है कि नई पीढ़ी पतन की ओर जा रही है।
आप पुराने अच्छे दिनों की चर्चा करते रहते हैं।
आप समझने लगे हैं कि जो आपको सीखने की आवश्यकता है वह आपने सीख लिया है।
आपको भविष्य आशाजनक प्रतीत नहीं होता।
आप छोटी-छोटी पक्षपात पूर्ण बातों में घिरते जा रहे हैं।
आप घोर स्वार्थी हो रहे हैं।
आप अधिकांश समय अकेले ही रहना चाहते हैं।
आप जीवन को फीका समझने लगे हैं।
आप विचारने लगे हैं कि लोग आगे से अधिक पतित होने लगे हैं।

6. Take time to grow old. It is the master work of wisdom. Guide lines for old people :—

(i) Control the below noted mental disorders. If you can, you continue to be young :—

Irritableness, outbursts of age, indecision, stupid spending or miserly hoarding, complaining of ills doctor cannot find, listlessness, sleeplessness, unwarranted anxieties.

(ii) Treat yourself with respect. Don't apologize for your age. Take good care of yourself. Don't remain ill-groomed and shabby.

(iii) Remain in touch with old friends. All the while acquire new ones.

(iv) Maintain your independence. But do not let sensitivity keep you from seeking needed aid.

(v) Develop your spiritual life that might have been neglected in your hectic past.

(vi) Serve to the best of your ability.

६—वृद्ध होने में समय लीजिये, इसको अपनी बुद्धि की महत्त्व पूर्ण कृति समझें। वृद्ध जनों के लिए मार्ग दर्शन :—

(i) यदि आप युवा रहना चाहते हैं तो इन मानसिक विकारों पर काबू पाइये :—चिड़चिड़ापन, आयु के आक्रमण, अनिश्चिन्तता, मूर्खों की भाँति धन व्यय करना अथवा कंजूसों की भाँति धन जोड़ना, उन रोगों की गिनती करते रहना जिनकी चिकित्सक भी कल्पना नहीं करते, निठल्लापन, अनिद्रा और निराधार चिन्तायें।

(ii) अपना आदर करिये, वृद्ध होने के कारण क्षमा न माँगिये। अपना ठीक प्रकार से ध्यान रखिये। गन्दे और भद्दे न रहिये।

(iii) पुराने मित्रों से सम्पर्क रखिये, साथ ही नये भी बनाइये।

(iv) अपनी स्वतन्त्रता बनाये रखिये, परन्तु आवश्यक सहायता लेने में हिचकिचाइये भी नहीं।

(v) अपना आध्यात्मिक विकास करिये, भले ही पहले इसकी उपेक्षा की हो।

(vi) जहाँ तक सम्भव हो, दूसरों के काम आइए।

7. A PROGRAMME FOR OLD

As you grow older, more than ever before, you need to spend part of each day alone in peace, quiet and meditation to rever how to live each day with courage, wisdom, laughter, interest and understanding. You should take time to absorb and enjoy the lovely world in which you live and come to know its inhabitants with affectionate amusements. Budget your time as follows :—

i. One half in work, taking care of your personal needs and those of near and dear ones i. e., for the well being of self and other near and dear ones, for the uplift of own body and mind and in the pursuit of constructive hobbies for self.

ii. One fourth, in social past-times with other young and old.

iii. One fourth, as an interested, pleased observer of life.

७. वृद्धों के लिए एक कार्यक्रम

जैसे-जैसे आप वृद्ध होते जा रहे हैं आपको पहले से भी कहीं अधिक प्रत्येक दिन का कुछ भाग एकान्त में और शान्त वातावरण में व्यतीत करना चाहिये, यह चिन्तन करने के लिये कि साहस, दयालुता, बुद्धिमत्ता, प्रसन्नता सूझ-बूझ से कैसे रहें। आप समय निकाला करें इस संसार के सौन्दर्य का आनन्द लेने और ग्रहण करने के लिए और संसारवासियों के ढङ्ग को समझने का यत्न करें।

अच्छा हो यदि आप अपने समय को निम्न प्रकार से व्यतीत करें :—

१. आधा समय—अपने व्यक्तिगत तथा परिवार के संबन्धी और प्रिय जनों की आवश्यकताओं की पूर्ति, शारीरिक और मानसिक उन्नति तथा रचनात्मक कार्यों में।

२. चौथाई समय—दूसरों के साथ सामाजिक कार्यों में। आपके सम्पर्क में बाल, तरुण, युवा और वृद्ध अवस्था वाले सभी आवें।

३. शेष चौथाई भाग—मनोरंजन में, प्रसन्नचित्त, निष्पक्ष जीवन दर्शक के रूप में।

8. DIFFICULTIES

A difficulty can break you or it can make you. It all depends on how you take hold of it and what you do with it. Mishaps are like knives that either serve you or cut you according as we grasp them by the blade or the handle.

Difficulties are growth stimulators. There is a Russian proverb "The hammer shatters glass, but forges steel". If

you are brave, if there is a malleable stuff in you, the difficulties of life will forge in you strength and power.

Problems are a sign of life. In fact the more problems for you, the more you are a part of life. Only the dead have no problems.

Calmly take life as it comes. Deal with your difficulties with controlled emotion and steadily keep on working for success.

If difficulty comes, you should begin thinking rationally instead of becoming upset, panicky and nervous. Quietly brood over the matter. Let your mind get down to its real business. Divine guidance is always there through a still small voice within and through sharper illuminations which come from God working in your thoughts. We cannot perceive God's will or receive His guidance in the midst of noise, especially the noise within. We should develop ability to be quiet, composed and unruffled in the face of difficulties and try to surmount them.

Another method is to associate yourself with spiritually minded people who have developed some skill in the use of creative quietness.

८. कठिनाइयाँ

कठिनाई आपको तोड़ सकती है या बना सकती है, यह इस पर निर्भर है कि आप इसे कैसे अनुभव करते हैं और इसका क्या प्रयोग करते हैं। आपत्तियाँ छुरी के समान हैं जो लाभ अथवा हानि पहुँचाती हैं। यह इस पर निर्भर है कि हम उसे मुट्ठे से पकड़ते हैं अथवा वार वाले तेज भाग से।

कठिनाइयां विकास में सहायक होती हैं। एक रूसी कथन है "जो हथौड़ा काँच को फोड़ता है वही स्पात को गढ़ता है।" यदि आप वीर

हैं, आप में लचक और प्रहार सहने की क्षमता है तो कठिनाइयाँ आप में बल और शक्ति का संचार करेंगी।

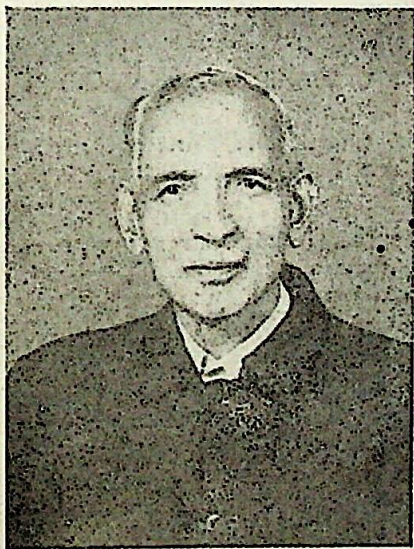
समस्यायें जीवन का चिह्न हैं। वास्तव में आप जितना अधिक समस्याओं से जूझते हैं, आपका जीवन उतना उच्च बनता है। केवल मृतकों के लिए समस्यायें नहीं होतीं।

जीवन में जो उतार-चढ़ाव आवें उन्हें सम भाव से अनुभव करें अपनी कठिनाइयों से धीरता से निपटिये और उन पर विजयी होने के लिए जुटे रहिये।

यदि कठिनाई आती है तो घबराने और अस्थिर रहने के बजाय सूझबूझ और शान्त हृदय से काम लीजिये। आपका मन सोचे कि इस स्थिति में क्या करना है। ईश्वरीय मार्ग दर्शन सदा आपके साथ रहता है। भले ही वह दबी आवाज में होता है और फिर उसी का प्रकाश आपके विचारों में एक रूप धारण करता है। जब चारों ओर शोर हो और विशेषकर जब मन अशान्त हो तो हम प्रभु की इच्छा अनुभव नहीं कर सकते। कठिनाई आने पर अडिग रहने की और साहस रखने की हम अपने में योग्यता लावें और फिर उन कठिनाइयों अथवा समस्याओं पर पार पाने के लिए यत्न करें।

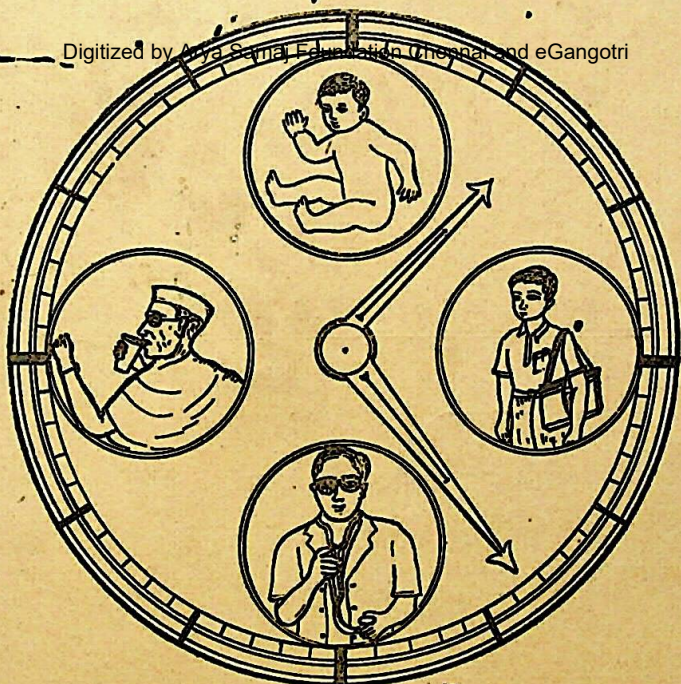
एक और ढंग यह है कि हम उन लोगों से सम्पर्क स्थापित करें जिन्होंने आध्यात्मिक क्षेत्र में मौन साधना द्वारा कठिनाइयों पर पार पाने की योग्यता विकसित की है।

दि इलाहाबाद प्रेस, कृष्ण नगर, इलाहाबाद।

एक प्रेरक व्यक्तित्व

श्री ज्ञान चन्द जी

जन्म २-६-१९०५] [निधन २९-८-१९७७

श्रद्धेय श्री ज्ञानचन्द जी गुर्दे के रोग के अचानक उठने पर चिकित्सा के लिये देहली ले जाये गये। उन्होंने इस पुस्तिका की छपाई का प्रबन्ध वहीं से किया। सफल आप्रेशन के बाद वे स्वास्थ्य लाभ कर रहे थे। आपने प्रसन्नचित्त अवस्था में, २९-८-७७ को रात्रि ८ बजे "तैयारी करो" की सूचना दी और उसी क्षण इस संसार से विदा हो गये। हम उनके कार्यों, विचारों से प्रेरणा लें।

—बलदेव सहाय कपूर

समय जीवन है

१—समय को गँवाना, आयु का लाभ न उठाना है।

२—जो समय की उपेक्षा करते हैं, समय उनकी उपेक्षा करता है।

३—प्रत्येक दिन आयु का भाग है। इसलिये हम अपना समय नष्ट न करें।

इस प्रकार न हम दूसरों का समय नष्ट करें और न दूसरे हमारा।

जो भगवान के निर्देश पर चलते हैं
जो प्रकृति के नियमों के अनुकूल चलते हैं
जो प्रवृत्तियों को वश में करते हैं
वह यश कमाते हैं और आयु को बढ़ाते हैं।